



3. oldal Központi fűtés, gáz és tűzifa helyett gumival, műanyag és háztartási hulladékkal tüzelnek egyre több háztartásban. A légszennyező módszerek elsősorban anyagi okai vannak.



4. oldal Az elmúlt negyven évben végigfotózta a modern Győr történetét lapunk Miért szeretem Győrt? rovatának főszereplője, Matusz Károly, az MTI fotóriportere.

7. oldal Az évek óta tartó orvoselvándorlás után felerősödött az egészségügyi szakdolgozók külföldi munkavállalása is. A győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórházból az elmúlt egy hónapban 14 nővér és ápoló ment dolgozni Ausztriába, Németországba és Angliába. A dolgozók fele a traumatológiáról távozott, közöttük van olyan is, aki Bécsben takarít egy szállodában, a nővéri fizetése négyszereséért.

GYŐR

hetilap

Minden pénteken.

www.gyorplusz.hu



Egészség
Kultúra
Innováció
A jövő Győrben épül.

Győr Plusz közéleti hetilap / I. évfolyam 26. szám / 2011. december 2., péntek / Megjelenik 56.000 példányban

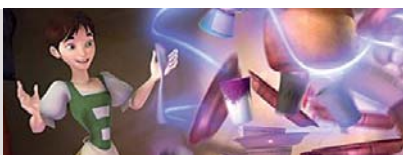


Képriport a 16-17. oldalon

Ünnepre várva

Részletes tévéműsor

19-21. oldal



28. oldal Karl Erik Böhn bő egy hete irányítja az Audi ETO KC első csapatát. Sportportré rovatunkban az új vezetőedzőt mutatjuk be, akinek kinevezése nagy vihart kavart.



14-15. oldal A torok- és a mandulagyulladás tünetei hasonlóak, mégis elkülöníthetőek egymástól – derül ki lapunk Vény nélkül című rovatában. Az egészségügyi mellékletben szó esik a vitaminok fontosságáról, a téli depresszióról és a kávé jótékony hatásáról is.

125

éves a győri börtön, amelynek fennállását a Városháza dísztermében ünnepelték szerdán. A Városi Művészeti Múzeum az intézet jubileuma alkalmából „Az ismeretlen börtön” címmel kiállítást rendez a zsínógóiban, mely november 30-tól egy hónapon keresztül látogatható.

Szombaton is nyitva a posta

Tizennyolc nagyvárosi postánál bevezették a szombati nyitva tartást december 1-jével. A posták jellemzően 8-11 és 8-12 óráig állnak majd az ügyfelek rendelkezésére. Ezenkívül meghosszabbították a nyitva tartást a hét egy napján, általában pénteken.

Jótevény Fidelitas

„Csillagszóró 2011” néven december 15-ig tartó országos jótevény-ségi akciót indít a Fidelitas, melynek keretében szociális és gyermekvédelmi intézmények számára rendeznek gyűjtést. Győrben a Bajcsy-Zs. út 19. szám alatti Fidesz-irodában végzik a gyűjtést.

Benzinkút-rablók

Egy 20 cm pengehoszúságú késsel fenyegette meg két férfi kedden hajnalban a győri Ipar utcai töltőállomás kutatását, akit a mintegy háromszázezer forintos bevétel átadására kényszerítettek. A 24 és 33 éves férfiakat a nap folyamán elfogták.

Konferencia

A mindennapos iskolai testnevelés bevezetésének aktuális kérdéseiről tanácskoztak a testnevelő tanárok szerdán Győrött. A tervezet hozzájárulhat egy egészségesebb nemzedék kineveléséhez.

2013-tól változhat az építményadó



A helyi építményadó mértéke 700 Ft/m²-ről 900 Ft/m²-re módosulhat Győrben 2013. január 1-jétől a vállalkozások számára – erről Simon Róbert Balázs alpolgármester beszélt sajtótájékoztatóján. Az önkormányzat pénzügyi egyensúlyának fenntartása, gazdasági biztonságának megtartása érdekében tartják szükségesnek az adóteher mértékének módosítását. Kizárólag a vállalkozások tulajdonában lévő ingatlanok terhei növekednének, a magánszemélyek jelenleg is hatályos adómentességei, illetve adókedvezményei továbbra is megmaradnának. Az építményadó változása

az előzetes számítások szerint 550 millió forintos bevételnövekedést eredményezne a város költségvetésében úgy, hogy az adózási kör csak mintegy harmadát érintené. Simon Róbert Balázs kifejtette, a helyi adóbevételek szerepe – közöttük a jelenleg közel évi 2 milliárd forintos nagyságrendet képviselő építményadó – a jövőben az önkormányzat költségvetésében még inkább felértékelődik, és a saját bevételek egyre tekintélyesebb hányadát biztosítja.

Az építményadó mértéke Győrben 2003 óta nem változott. Az előterjesztést decemberben tárgyalja a közgyűlés.

Elterelik a buszokat

Terelőútvonalon közlekednek mindkét irányban a 6-os és a 11-es jelzésű autóbuszok, a CITY1 járatok pedig egyáltalán nem közlekednek vasárnap (december 4-én) üzemkezdettől üzemzárásig a Rónay Jácint utca–Hédervári út–Szövet-ség utca csomópont lezárása miatt. A fenti napon a 6-os és 11-es vonalra váltott egyvonalas bérletjegyek a vonalak teljes hosszán kölcsönösen érvényesek. A részletekről tájékozódjon a www.gyorplusz.hu oldalon.

650

-féle terméket forgalmaz a győri Matusz-Vad Zrt., amelynek tulajdonosa elnyerte az Ernst & Young „Merész újító” díját. Matusz Balázs új iparágat teremtett azzal, hogy az 1990-es évek közepén a vendéglátói szektor fagyasztott élelmiszerekkel történő kiszolgálására specializálódott.

NAPRÓL NAPRA

November 25. **Parkolás.** Életbe lépett az ünnepi parkolás rend a belvárosban. Eszerint november 25-től 2012. január 2-ig a felszíni fizetőparkoló-helyeken hétköznap 8.00–16.00 óra között kell parkolójegyet váltani. Szombati napokon a parkolás díjmentes.

November 26. **Szökőkút.** Megtörtént a Jedlik-csöbögőnek, azaz a város új, szódásszifon alakú ivókútjának műszaki átadása. A próbaüzem után a kutat teli-tesztelték, hogy ne tegyen kárt benne a hó és a fagy.

November 27. **Advent.** Meggyújtották az első adventi gyertyát a város Széchenyi téren elhelyezett koszorúján. Az ünnepi eseményen köszöntőt mondott Dr. Lanczendorfer Erzsébet KDNP-s országgyűlési képviselő, a gyertyát Ittész János evangélikus püspök gyújtotta meg.

November 28. **Lámpa.** A Kossuth utca belváros felé eső részén egy ismeretlen kidöntötte a közlekedési lámpát, majd távozott. Az útkezelő a törött oszlopot még hétfőn eltávolította, az új oszlop elhelyezéséig sárga villogó üzemmódban működtették a berendezést.

November 29. **Kátyúzás.** A tél beállta előtt a Győri Útkezelő Szervezet elvégzi a legszükségesebb burkolatjavítási munkálatokat a város területén. Évről évre kevesebb szakasz szorul javításra részben az útfelújítási munkálatoknak, részben pedig a kedvező időjárási viszonyoknak köszönhetően.

November 30. **Idősek.** Győr Idősügyi tanácsa önkéntesek jelentkezését várja a beszélgetőhálózatba, amelyben nyugdíjasok heti rendszerességgel keresnek fel egy-egy magányosan élő szépkorút. A hálózatban való részvételre január közepéig, a győri önkormányzat Humánpolitikai Főosztályán lehet jelentkezni.

December 1. **Pannon-Víz.** Rendkívüli közgyűlést tartott a Pannon-Víz Zrt., amelynek témája a 2012-es év január 1-jétől életbe lépő ivóvíz-, szennyvízcsatorna-használati díj módosítása volt.



Ne játsszunk a tűzzel: fűtés sörösdobozzal és DVD-vel

SZERZŐ: BAKÁCS LÁSZLÓ
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Központi fűtés, gáz és tűzifa helyett gumival, műanyag és háztartási hulladékkal tüzelnek egyre több háztartásban Magyarországon.

A szakemberek szerint a 2006-os drasztikus gázárnövekedés és a magas tüzelőanyagárak vezettek oda, hogy sok családnál úgy spórolnak a fűtéssel, hogy közben az egészségüket is kockára teszik. A többnyire olajos, vegyi összetételű, vagy káros anyagokat tartalmazó hulladék égetése erősen növeli a légszennyezettséget, ráadásul gyakran halálos balesetekkel végződő kéménytűzek, vagy szén-monoxid-mérgezés kiváltója.

Az elmúlt hetekben volt olyan nap, amikor Győr egyik kertvárosi részén a gépkocsik reflektorai is alig látszódtak a nagy füsttől. A fagy beálltával egyre többen fűtenek. Csak az nem mindegy, hogy mivel.

– Ebben elég a nejlon, a PET-palack, a tejesdoboz, sőt, még a DVD-lemez is, de a legjobb a sörösdoboz hatékonysága, mert az tartja a hőt – mutatja nekünk a kazánját Ferenc. Az 51 éves férfi tavaly gázzal fűtött, novemberből ápriliséig félmillió forintot fizetett a szolgáltatónak. Számításai szerint az idei telet megússza 60-70 ezer forintból. Válogatás nélkül eléget minden hulladékot, ami a háztartásában keletkezik.

– Tisztában vagyunk vele, hogy környezetkárosító ezeket az anyago-

kat égetni, a palackot, a sörös-, a hypós vagy az olajosdobozt, de egyszerűen rá vagyunk kényszerülve, mert anyagilag most úgy állunk, hogy a gázköltséget nem tudjuk fizetni – mondja a házigazda.

A szabálytalan tüzelés következményeivel a kéményseprők szembe-sülnek a leggyakrabban.

– Amikor a kollégánk megnézi a kéményt, már a lerakódott égéstermék-maradványokból látja, hogy mivel fűt a tulajdonos – tájékoztat Harnisch Róbert, a győri Kétüsz Kft. ügyvezetője. A helyzet sajnos igencsak súlyos, a veszélyes anyagokkal való tüzelés oly-

Válogatás nélkül eléget mindent, ami a háztartásában keletkezik

mértékben elharapódzott, hogy a nem megfelelő, tüzelésre nem alkalmas anyagok égetése következtében a kémény fél év, legkésőbb egy év alatt teljesen tönkremegy. Sokan tényleg a saját kárukon tanulják meg, hogy veszélyes ez a játék, és szerencsésük van, ha nem történik tragédia.

A Győr-Moson-Sopron megyei katasztrófavédelmi igazgató szerint öt évvel ezelőtt nőtt meg jelentősen a szabálytalan fűtésből eredő balesetek száma.

– 2007-ben – miután az előző évben az akkori kormány bejelentette, hogy nem emelkedik a gáz ára, aztán mégis emelkedett – szinte háromszorosára nőtt a kéménytűzek száma – tudjuk meg Sallai Pétertől.

Tavaly a korábbi 25 helyett több mint 80, nem ritkán személyi sérüléssel is együtt járó kéménytűzhöz vonultak a megyében.

– Olyan esetek is előfordulnak, hogy azokban a házakban, ahol egybeépítették a gáz- és a vegyes tüzelésű berendezéseket a központi fűtésnél, a csapokat nem nyitják ki, miután másik fűtőberendezésre térnek

át. Ekkor fizikai robbanás lép fel, és ennek kapcsán komoly sérüléssel járó balesetek is vannak. Mosonmagyaróváron egy illetőnek a keze bánta ezt a fajta kóklerkedést – így Sallai Péter.

A kertvárosi részeken és a Győr környéki településeken egyértelműen a rezsiköltségek emelkedésére vezetnek vissza a szabálytalan tüzelések okát. A veszélyes anyagokkal történő fűtés pedig nagyban közrejátszik a légszennyezettségben, a szmoghelyzet kialakulásában. Az ÁNTSZ adatai alapján tavaly Győrben 168, míg Sopronban 70 halálesetet hoztak összefüggésbe a légszennyezettséggel, országosan pedig ez a szám meghaladja az ötezet.

Adventi dilemmák

Te mit nem veszel karácsonyra a szeretteidnek? Nem sajtóhiba az iménti mondatban a „nem” szócska, hanem az évről évre egyre nagyobb számú tudatos vásárlók egyik aktuális kérdése egymáshoz az ünnep közeledtével. A fenntartható fejlődést fontosnak tartók ugyanis nemcsak azzal tűnnek ki, hogy nem dobálják például szanaszét a szemetet, hanem azzal is, hogy eleve meg sem vesznek sok szemétté váló holmit, azaz felesleges terméket. A felelős fogyasztásra hívja fel a figyelmet a múlt pénteken megtartott „Ne vásárolj semmit!” nap is, amelyen tavaly például hatvan országban több száz ezer ember vett részt azzal, hogy egy napig szünetet tartott, és nem ment be egy üzletbe sem. Persze az akció szervezői jó érzékkel választottak időpontot, hiszen november 25. már elég közel van ahhoz, hogy felhívja a figyelmet az esetenként ész nélküli vásárlásra, ugyanakkor még épp a nagy karácsonyi bevásárlóroham előtt van.

A Győrben is elérhető Fenntarthatósági Fűzetek napokban megjelent kiadványa a téma kapcsán a túlcsomagolással foglalkozik: évente százezer tonna karácsonyi csomagolópapír fogy el Európában, az emiatt kivágott fa mennyiséget pedig 600 ezer szálra becsülik. A Greenpeace ezért „Ne csomagolj!” szlogenű kampánnyal figyelmeztet arra, hogy tulajdonképpen nem is olyan fontos az ajándékot kapó által az esetek többségében úgyis szétteprésre ítélt színes papír alá rejtetni az esetenként amúgy is felesleges tárgyakat, hanem elég, ha átkötjük azokat egy szalaggal.

Felesleges vagy nem felesleges termék? Papírban vagy anélkül? Talán mindegy is: a lényeg, hogy aki kapja, annak valami miatt értékes legyen, aki vásárolja, az pedig épp ezért válassza azt a terméket. Mondjuk így: felelősen.

Wurmbrandt András

Ars poetica

„A hírügynökség mindenkori elvárása: gyorsan, pontosan, hitelesen és pártatlanul. A negyven év alatt készült összes képaláírásomért, fotómért vállalom a felelősséget, mert azok mindig csak tényközlések voltak. Mindig azt vallottam, a képalírásban oda kell tenni a pontot és a vesszőt, ahova a magyar helyesírás megköveteli.”



„Győrben mindig történik valami, ami a nagyvilág számára érdekes”

A pálya díja

„Kitüntetésekkel, díjakkal nem halmoztak el, ilyesmit nem a pártatlanság miatt szoktak adni az embernek. Persze van, amire büszke lehetek, hiszen voltam az év vidéki fotóriportere, kaptam francia szakmai díjat, 2005-ben regionális Prima-díjat vehettem át képzőművészeti kategóriában. A kiállításaimra is szívesen emlékszem vissza, a legkedvesebb a Bolondos pillanatok címet viselte. Húsz év vicces, humoros képeit raktuk fel a falra az egyik április elsején. A tárlat éjfélkor nyitott és éjfélkor zárt, hűen a bolondok napjához.”

SZERZŐ: GAÁL JÓZSEF
FOTÓ: MATUSZ-ARCHÍVUM

Matusz Károly az elmúlt héten ünnepelte hatvanötödik születésnapját. Úgy csinálta, ahogy egy profi fotóriporterhez illik, svédasztalos libavacsorával vendégelte meg a családot és a kollégák válogatott karát. Pohárköszöntőt is mondott, ami szerint azért tudhat maga mögött hosszú és termékeny pályafutást, mert két oldalról segítették, egyszerre élvezte a família meg a munkatársak támogató szeretetét. A kismegyeri családi ház fotóműhelye és a Magyar Távirati Iroda archívuma együttesen százhetvenezer, többnyire Győrhöz köthető filmkockát őriz eddigi munkásságának négy évtizedéből. Ahogy az ünnepelt mondaná, ennyi még köszönésből is sok.

A hatvanötödik születésnap kiváló alkalom a múltidézésre, s mert a leghosszabb utazás is egy lépéssel kezdődik, a történet elejét könnyű megtalálni. Matusz Károly először az úttörőházi fotósakkörbe lépett be, első amatőr gépét nagybácsija hozta Stuttgartból, az első sikert végzős révais diákként aratta. Kaktusz című képe aranyérmes lett a megyei diáknapokon, a Győri Fotóklub jóvoltából még egy japán kiállításra is eljutott. A tehetséges fiatal rövid bútorgyári kitérő után került a helyére, állást kapott a megyei napilap fotórovatánál. A Kisalföld volt az iskola, ahol megtanult fényképezőgéppel is, tollal is hírt írni.

Matusz Károly előbb érkezett a baleseti helyszínre, mint a rendőrség vagy a mentők, így nem csoda, hogy valamilyen a hatvanas évek végén kezébe nyomott öt tekerics filmet a Magyar Távirati Iroda illetékese. Az állaspályázatot helyettesítő próbaúton a stáb kocsija elakadt a hóban, egy fertődi parasztember két lóval húzta ki a bajból a fekete Volgát. A kép bejárta a világsajtót, a fotóst leszerződtette az MTI. Matusz Károlynak két hét múlva is mázlija volt, nem rúgták ki azon a tárgyaláson, amit a szovjet követség kezdeményezett az orosz autóipar csúcstermékének védelmében.

A Matusz-archívum képeihez fűződő történetek közül jó néhány már most közszájon forgó anekdota, de a gyűjtemény igazi értékét máshol kell keresni. Azt mondja az ünnepelt, boldog, hogy az ország folyamatosan fejlődő, eseményekben, értékekben leggazdagabb régiójában dolgozhatott. Ha reggel, borotválkozás közben két téma jutott eszébe, estig hármatot fotózott meg. Győrben mindig történik valami, ami a nagyvilág számára érdekes, amiről az MTI fotóriportere nem maradhat le.

Matusz Károly az elmúlt negyven évben megfotózta a nagy lakótelepeket, a megyei kórházat, a városi színház építését, az ipari park cégeinek alapkövetéleteit, kisvállalkozások és nagyvállalatok új termékeinek születését, az Audigyár győri honfoglalását és első tizenöt évének eseményeit. Ott volt, amikor hétszáz teherautó indult Kínába a Rába-gyár udvaráról, kezdetektől megörökítette a Széchenyi-egyetem fejlesztéseit, a Győri Balett hazai és nemzetközi sikereit.

Az elmúlt negyven évben végigfotózta a modern Győr történetét

A hatvanötödik születésnap megfelelő alkalom listák készítésére, de egy köszöntésnek szánt újságdalonnal fotókból is, történetekből is kevés fér el. Persze van, amit egyszerűen nem lehet kihagyni. Matusz Károly a pápa győri látogatásának napján lencsevégre kapta Várszegi Asztrik pannonhalmi főapátot, amint futtában átugrik egy káptalandombi pocsolóját. A Hívat a főnök munkacímét viselő kép nemcsak a nagyközönség, hanem a főapát kedvence is, jelképezve az egyház nyitását a világ felé.

Múzeumház a Káptalandombon

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Mától látogatható a Bécsi kapu tér 4. szám alatti, újjávarázssolt műemlék épület földszintje. A Káptalandomb lábánál álló Bástya Múzeumházban megnyílt a művészteázó, első terében a szomszédos Kőtár kapujának feltárt ikertestvérével, a kapuhoz tartozó várfallal és bástyarészlettel.

A Múzeumház Kft. társtulajdonosa, Lebó Ferenc elmondta, az 1780-as években hasznavehetetlen telekként tartották nyilván az épület területét. Az ok valószínűleg a harminchat négyzetméteres méret volt. A ház későbbi tulajdonosai, amikor módjuk nyílt rá, úgy segítettek a bajon, hogy ráépítettek a bástyára. Így került a vár ikerkapujának fele az épületen belülre. A Kőtár előtt állva látni, ahogy a bástya kétemeletnyi magasságban behatol az épületbe. Házon belülre került a boltozott, ágyúteraszra futó folyosó, a föléje hordott, két méter vastag földtöl-

címmel itt kívánnak kiállításokat rendezni kortárs alkotók munkáiból. A művészeti sorozat első tárlatán Hefter László üvegművész mutatkozik be, a megnyitóra tavasszal kerülhet sor. Lebó Ferenc hangsúlyozta, céljuk a győri és térségbeli, ma alkotó képzőművészek bemutatása, népszerűsítése. A Káptalandomb és a város történelmének felidézésére is méltó a ház, amely szinte teljes egészében bélyeges téglából épült, a legrégebbi darab 1669-ből származik.

Szabó Péter, az egyházmegye építészete arról számolt be, hogy a napokban befejeződnek a Lébény-káptalandombi turisztikai projekt építkezései más helyszíneken is. Az egye-

A Káptalandomb és a város történelmét is felidézi a ház

dülálló panorámát kínáló püspökvári torony és termei, a bazilikában kialakított kiállítóhelyek, a Káptalandomb 11–13. számú épület turisztikai fogadóközpontja tavasszal nyílik meg a látogatók előtt. Lébényben a Szent



tés és a vár másfél méteres fala, amely jelentős részét foglalja el a második szintnek.

A Múzeumház működtetői több funkciót szánnak a különleges belső térnek, ezen a kis területen szeretnék bemutatni a város, a vár történetét, s Mesterek köszöntése

Jakab-plébániatemplom külső felújítása történt meg, a volt plébánia-épületet turisztikai fogadóvá alakították át. A Győri Egyházmegye és a Múzeumház Nonprofit Kft. konzorciuma 668 millió forintból valósítja meg az Európai Unió támogatását élvező terveit.

www.bio-textima.hu

BIO-TEXTIMA®

VÁSÁROLJON IGAZI ÉRTÉKET SZERETTEINEK!

Karácsonyi vásár a Bio-Textimánál!
GYAPJÚTERMÉKEK, MATRACOK, LÉCESBETÉTEK, ANATÓMIAI MEMORY PÁRNÁK, TÖMÖR FA HÁLÓSZOBABÚTOROK ÉS KIEGÉSZÍTŐK
AKCIÓS VÁSÁRA DECEMBER 19-IG!

MEMORY PÁRNA ERGO alakban
55 x 31 x 8/11 cm-es méretben
13.900 Ft helyett **11.120 Ft**

VARIO lécesbetét
80/90 x 200 cm-es alapláncban
19.800 Ft helyett **17.820 Ft**

FLORENZ bárángyapjú garnitúra felnőtteknek
550 g/m², takaró és altakaró
30.530 Ft helyett **23.205 Ft**

BERGAMO bárángyapjú garnitúra gyerekeknek
550 g/m², takaró és altakaró
18.820 Ft helyett **15.550 Ft**

ALTAKARÓ
23.730 Ft helyett **18.035 Ft**

ALTAKARÓ
12.370 Ft helyett **9.400 Ft**

SHAPEMAX SUPRIO biomatrac
80/90 x 200 cm-es alapláncban
65.790 Ft helyett **55.265 Ft**

INTERLUX I. SUPRIO biomatrac
80/90 x 200 cm-es alapláncban
62.790 Ft helyett **52.745 Ft**

DÓRA tömör tölgy ágykeret
180 x 200 cm-es alapláncban
139.900 Ft helyett **126.000 Ft**

Komplett ágy vásárlása esetén kérje egyedi kedvezményeinket!

A TELJES MODELLKÍNÁLATOT KERESSE ÜZLETÜNKBEN!

MELLÉNYEK 8.570 Ft-tól
VESEMELEGÍTŐK 2.330 Ft-tól
GYAPJÚ UTAZÓPÁRNA 1.170Ft-tól

Akciós ajánlatunk 2011. november 21-től december 19-ig érvényes.

BIO-TEXTIMA BIOCENTRUM
Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 20. • Tel.: 96/324-944

Megoldás a szmoghelyzetre: ülj buszra!

SZERZŐ: W. A.
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Az egyre növekvő energiaárak, a levegő - mind többször jelentkező - egészségre ártalmas szennyezettsége azt mutatják, hogy az autótól érdemes és helyes a környezetkímélő közlekedési módok, például a közösségi közlekedés felé fordulni. Ezt segítheti az az európai uniós támogatással megvalósuló komplex utastájékoztatói rendszer, amely sokkal kényelmesebbé és pontosabbá teszi a helyi járatú buszközlekedést Győrben, ezzel alternatívát nyújtva a környezetük iránt felelősen gondolkodó fiatal korosztálynak is.

A közlekedés Európa legtöbb energiát fogyasztó ágazata, amelynek energiafelhasználása folyamatosan növekszik. A túlnyomó többségében fosszilis üzemanyaggal működő magántulajdonú gépjárművek számának emelkedése az egyik legnagyobb kihívás a társadalom és a gazdaság alacsony fogyasztásúvá, energiatakarékossá

alakítása során. Nagyratörő intézkedések egész sorára van szükség ahhoz, hogy 2020-ig megvalósuljanak az Európai Unió úgynevezett 20-20-20 célkitűzései, azaz 20%-kal csökkenjen az üvegház hatású gázok kibocsátása, 20%-kal javuljon az energiahatékonyság, és ugyanilyen mértékben nőjön a megújuló energiaforrások részaránya a teljes energiafelhasználáson belül. A társadalom középkorú tagjainak berögzült rossz szokásait nehéz megváltoztatni, de a jövő generációját még nem késő jobb belátásra bírni. A közösségi közlekedés használatára hívhatja fel a fiatalok figyelmét az az új, komplex utastájékoztatói rendszer, amelyet Győrben építettek ki az elmúlt időszakban.

A Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata és a Kisalföld Volán Zrt. által megvalósuló, „Győr Megyei Jogú Város közösségi autóbusz-közlekedésének átalakítása” című projekt teljes költségvetése 563 millió forint, amelyből a nyertes konzorcium 56 millió forint saját erőt biztosít az NYDOP-3.2.1/B támogatási konstrukcióban megvalósuló fejlesztéshez.

A buszok fedélzeti információs és helymeghatározó rendszere, a frekvenciátalibb megállóba kihegyezett totemoszlopok, jegy- és bérletkiadó automaták, illetve az öt városi kereszteződésében működő „zöldút-kérés” mindegyike olyan új és utasbarát szolgáltatás, melytől a jövőbeni fejlesztésekkel együtt a győri önkormányzat és a Kisalföld Volán Zrt. az utaslétszám csökkenésének a megállását reméli. A

tesztüzemek december elejéig tartanak, és remélhetőleg már ebben az időszakban bebizonyítják, hogy kényelmesebb és pontosabb lett a győri közösségi közlekedés. Ha ez így van, akkor ennek megfelelő népszerűsítő kampánnyal talán elérhető, hogy a tanulmányaik befejezése után hamarosan munkába lépő fiatal felnőttek csak akkor üljenek autóba, ha az feltétlenül szükséges.



NYERJE MEG 3 HAVI FŰTÉSSZÁMLÁJÁT 3 EGYSZERŰ LÉPÉSSSEL!

1. OLVASSA A GYŐR+ ÚJSÁGOT!
2. HALLGASSA A GYŐR+ RÁDIÓT!
3. DOBJA BE NYEREMÉNYSZELVÉNYÉT A SZERETEM GYŐRT PAVILONBA!

SORSOLÁS:
2011. DECEMBER 21 -ÉN 17 ÓRAKOR
A GYŐR+ RÁDIÓBAN

AZ AKCIÓBAN CSAK MAGÁNSZEMÉLYEK VEHETNEK RÉSZT!

A GYŐR+ SEGÍT!



GYŐR+
NYEREMÉNYSZELVÉNY
GYŐR+ NYEREMÉNYJÁTÉK - DECEMBER

NÉV: _____

CÍM*: _____

TELEFONSZÁM: _____

E-MAIL CÍM: _____

* - A PÁLYÁZÓ HIVATALOS LAKCÍME, MELYRE A NYEREMÉNYJÁTÉK ÉRVÉNYES
AZ AKCIÓBAN CSAK MAGÁNSZEMÉLYEK VEHETNEK RÉSZT!



Kórházi kórkép: vezet-e vissza út külföldről?

SZERZŐ: BAKÁCS LÁSZLÓ
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

Az évek óta tartó orvoselváncolás után felerősödött az egészségügyi szakdolgozók külföldi munkavállalása is.

A győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórházból az elmúlt egy hónapban 14 nővér és ápoló ment dolgozni Ausztriába, Németországba és Angliába. A dolgozók fele a traumatológiáról távozott, közöttük van olyan is, aki Bécsben takarít egy szállodában, a nővéri fizetése négyszereséért. Az orvosi kamara Győr-Moson-Sopron megyei elnöke úgy látja, a jövőben tovább fokozódhat a nyugat-európai munkahelyek elszívó ereje.

– Az elmúlt egy hónapban megindultak az ápolók külföldre. A traumatológiáról 7, az egyes belosztályról 4, a tüdőosztályról 3 ápoló ment el úgy, hogy tudjuk, külföldre mentek. Az orvoselváncolás ehhez képest szinte jelentéktelenné fog válni, ha ez így folytatódik – ad hangot aggodalmainak Tamás László János, a győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórház főorvosfőigazgatója.

Az elmúlt években 26 orvos hagyta el a kórházat, vagy kért fizetés nélküli szabadságot, majd külföldi klinikákon álltak munkába. A nővérek és ápolók nem feltétlenül az egészségügyben helyezkednek el. A cél, hogy többet keressenek, mint itthon.

– Ha szociális munkára jelentkeznének, az is elég lenne, de a magyar ápoló kincs külföldön, mert meg tud oldani minden, az ápolás során felmerülő problémát – mondja a főigazgató. – Sokszor fél éves nyelvkurzust is kifizetnek nekik a fogadóintézmények, sőt, a teljes kinntartózkodási költséget is állják hat hónapig, amíg az új kolléga megtanulja a nyelvet. Egyébként a nyelvtudásra sincs mindenhol szükség. Egy konkrét példa: az egyik dolgozónk takarítónőnek ment ki Bécsbe egy szállodába, mert ott 1500 eurót, azaz átszámítva mintegy 450 ezer forintot keres.

A távozó szakdolgozók egy része azért vállal külföldön munkát, mert az elmúlt években felhalmozott hiteltartozásait próbálja kifizetni. Egyre többen kérik, hogy éjszakai műszakba osszák be őket, hogy nappal máshol dolgozhassanak. Van, aki a házi beteggondozásban, más áruházi pénztárosként próbál pluszjövedelemre szert tenni.

– A másod- és harmadállások között vergődő egészségügyi szakmelyeztet a főállásába, a munkaidejébe visszatérve nem lesz pihent állapotban,

A magyar ápoló kincs külföldön, itthon bruttó 110 ezer Ft-ot keres

sokkal nagyobb a tévesztés, a hibázás lehetősége. Ez gyógyszerezésnél óriási kockázatot jelent egy kórházi osztályon – vélekedik Begya László. A Magyar Orvosi Kamara megyei elnöke szerint az elmúlt években külföldre távozott közel kétszer magyar orvos és egészségügyi szakdolgozó száma tovább emelkedhet.

– További egymillió egészségügyi személyzet, ellátó személyzet hiányát jelzik az előrejelzések Nyugat-Európában. Ez hatalmas elszívó erő, hogyha az itteni fizetéseknek csak a négy-öttszörösével kap többet egy szakdolgozó, már az hallatlanul nagy csábítás a számára – így Begya László.

Jelenleg egy 20-30 éves munkaviszonnyal, és nagy szakmai tapasztalattal rendelkező nővér legfeljebb bruttó 100-110 ezer forintot keres a hazai kórházakban. A szakemberek egyöntetű véleménye, hogy a kormány által januártól tervezett állami fenntartásba vonás egyik legnagyobb tétje, hogy sikerül-e megtartani a munkaerőt, amelynek kiszolgáltatottsága és alulbérezése az elmúlt nyolc évben minden korábbinál nagyobb méreteket öltött.

VÁSÁROLJON ÁREMELÉS ELŐTT!

INGYENES TÉLI TÁROLÁSSAL:

Tetőcserepek már **1360,- Ft/m²-től**

Ereszcsatornák akár **25% kedvezmény**nel

(Raktárról: Lindab, Prefa, Bramac, Zambelli, Isola és Vm Zinc)

Tetőablakok, kibúvók **19.800,- Ft/db-tól**

(Velux, Schindler, Optilight - a legnagyobb készlettel várjuk Győrben!)

KÉMÉNY AKCIÓ!

105.065,- Ft/5 m

22 cm átmérő, szilárd tüzeléshez, hőszigetelés nélküli ár...

TONDACH
A kerámia tetőcsereplő

Industrie
Latta Porcellan

BRAMAC

MEDITERRAN
Süppedő tetőcsereplő

GRUPPO
OFFO2

CREATON
A TETŐCSEREPLŐ

Az akciók 2011. december 22-ig, ill. a készlet erejéig érvényesek!

-  **Tetőfedő anyagok**
-  **Bádogos termékek raktárról azonnal**
-  **Tetőablakok, faliák, tetőtartozékok**
-  **Vízszigetelések és hőszigetelések**

9028 Győr, Külső Veszprémi u. 17.
telefon: **96/314-314** és **96/525-075**
m o b i l : **3 0 / 9 5 9 - 2 2 4 5**
e-mail: **gyor@tetocentrum.hu**

www.tetocentrum.hu



A szemüveg is lehet ajándék!
Lepje meg magát, vagy szeretteit egy új szemüveggel!

-  **Progresszív szemüveglencse, divatos szemüvegkerettel, már **34.990 Ft-tól!****
-  **Egyfókuszú szemüveglencse divatos szemüvegkerettel már **9.790 Ft-tól!****

*Rendkívüli ingyenes
computeres szemvizsgálat dec. 5. (hétfő)!*
Az akció december 1-31-ig, illetve a készlet erejéig érvényes.

 **Gold Optika**
Győr, Arany J. u. 32-34., tel.: **96/519-868**

Túl a tízezredik ügyfélen

SZERZŐ: BAKÁCS LÁSZLÓ

„Magyarország Alkotmánya” díszkiadással, egy értékes – a Szigetközt bemutató – képes albummal, valamint emlékközzel köszöntötte csütörtökön Széles Sándor Győr-Moson-Sopron megyei kormány megbízott a győri és soproni Kormányablakba látogató tízezredik ügyfélt.

A kormány a Kormányablakok januári létrehozásával, az egyablakos ügyintézésrel és a folyamatosan bővülő ügykörökkel szeretne hozzájárulni a közigazgatás fejlesztéséhez, és a szolgáltató állam megteremtéséhez. A Kormányablakokban október 17. óta már 61 ügykör intézhető. Az ügykörök szélesítésével az ügyforgalom is növekszik, egyre többen ismerik, és látogatnak el a Kormányablakokba. Országos szinten eddig 200 ezer ügy kapcsán indult intézkedés az ügyfélszolgálatokon, és 180 ezer ügyfelet fogadtak. Heti rendszerességgel 5.500 ügy kerül az ügyintézők elé, és ez a szám folyamatosan bővül. Győrben eddig 3.702-en keresték fel a Kormányablakot. 2013-ig mintegy 300 kormányablak megnyitását tervezik országosan.



A képen dr. Fábr György, az ELTE kommunikációs és közkapcsolati rektor-helyettese tart előadást a fiatal vállalkozóknak

Egyetemistából vállalkozó

SZERZŐ: GÉGÉNY ISTVÁN
FOTÓ: SZIGETHY TEODÓRA

A Széchenyi István Egyetem Tudásmenedzsment Központja a Győr-Moson-Sopron Megyei Kereskedelmi és Iparkamara társszervezésével a közelmúltban rendezte meg a Fiatal Vállalkozók Hete győri programját „Egyetemről induló vállalkozások lehetőségei – trendek, módszerek, eredmények” címmel.

Bevezetésként Borkai Zsolt polgármester, Kara Ákos országgyűlési képviselő, dr. Szekeres Tamás rektor, valamint Dinnyés Előd, a kamara titkára utalt – egybehangzóan – az innovációnak a regioná-

lis gazdaság fejlődésében, a munkaerőpiac fellendítésében betöltött szerepére, illetve az egyetem, a város és a kamara innovációserkentő együttműködésének jelentőségére.

A találkozó során az egyetemről kiinduló vállalkozások meghatározó trendjeit ismertette dr. Fábr György, az Eötvös Loránd Tudományegyetem kommunikációs és közkapcsolati rektor-helyettese. A módszerek kapcsán izgalmas előadások mutatták be, hogy miként lehet piacépes ötleteket generálni, majd azokat megvalósítani, akár világszerte keresett terméké vagy szolgáltatássá fejleszteni. Az eredmények terén egyetemről indult vállalkozások vezetői osztották meg

tapasztalataikat a vállalkozásaik sikerén és kihívásain keresztül.

A hallgatóság soraiban jelenlévő hallgatók, cég- és bankképviselők, befektetők, partnerszervezetek a gyakorlatban is használható ötletekkel, valamint új kapcsolatokkal gazdagodhattak.

A szakmai program az „Egyetemi Tudásmenedzsment Központ létrehozása, valamint a regionális szintű tudáshasznosulást és tudástranszfert segítő szervezeti fejlesztések a Széchenyi István Egyetemen” című, TÁMOP-4.2.1-08/1-2008-0005 azonosítójú projekt részeként valósult meg, amelyhez az Európai Unió és a Magyar Állam 391.228.695 Ft összegű támogatást nyújtott.

Húsz évig szolgált fel a Marcal étteremben

SZERZŐ: PR-CIKK

Ritka, hogy valaki 20 éven át ugyanott dolgozzon, Zsebedics Teréz azonban hűségese volt utolsó munkahelyéhez, olyannyira, hogy a Marcal étteremből is megy nyugdíjba. A kedvelt marcalvárosi vendéglő mindig mosolygós pincérnője lapunknak azt mondta, úgy érezte magát az étteremben, mintha otthon lenne, munka közben megszűnt minden más számára, csak a vendégek léteztek.

– 42 év szolgálat után nyugdíjas lett, de a vendégeket ezután sem hagyja cserben a sokak által ismert Terike, a győri vendéglátás etalonja. A 42 évből 20-at a Marcal étteremben dolgozott. Jobb lenne a vendéglátás, ha több Terike lenne városunkban és az országban is – mondja Egyházi László vendéglősmester alkalmazottjáról, Zsebedics Terézről, aki két évtizeden át szolgált fel éttermében.

– Mindig éreztem, hogy olyan szakmát kell választanom, ahol em-

berekkel foglalkozhatok – idézi fel Teréz, akinek a hobija lett a munkája, a pincérkedés. A 42 év alatt rengeteg kilométert megtett, és több millió embert szolgált ki.



Amikor a Marcal étterembe érkezett, érezte, hogy ugyanúgy gondolkodnak a vendéglátásról főnökével.

– Hiszem és vallom, hogy figyelmességgel, mosollyal megszépíthetjük az emberek napját –

mondja, és hozzáteszi, a 42 év alatt sosem vezett össze sem vendéggel, sem munkatárssal. Mindig úgy érezte magát az étteremben, mintha otthon lenne, munka közben meg-

mind a hosszú évek alatt a kollégái lettek. A csapat mögött pedig Egyházi László felesége áll, nélküle nem lenne sikeres a családi vállalkozás.

A fiataloknak Teréz azt tanácsolja, csak az válassza ezt a hivatást, aki szívvel-lélekkel tudja csinálni, szinte imádja a vendégeket.

– A szakma tanulható, de arra, hogy szeressük az embereket, szülni kell – állítja.

Mint mondja, hiányozni fog neki a munkája, és egy-egy rendezvényre még bemegy dolgozni, például a szilveszterre is, melyre még kaphatók jegyek 6.500 forintos áron. Az étteremben étkezési és üdülési csekket is elfogadnak.



szűnt minden más számára, csak a vendégek léteztek.

A Marcal étterem családi vállalkozásként működik, egyedül Teréz nem családtag, mégis úgy érzi, az Egyházi családhoz tartozik. Főnöke gyermekeit már kiskoruktól ismeri,

Átvállalja a városi házi orvosok rezsijét az önkormányzat



SZERZŐ: GY. P.
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Az országban egyedülálló módon a győri önkormányzat jövőre is átvállalja a városi házi orvosi és fogorvosi praxisok után fizetett rezsiköltségeket – erről döntött a közgyűlés. 2012-ben ez az összeg várhatóan 58 millió forint lesz.

Gáz, víz, villany, szemétszállítás. Több tízezer forintos költség egy-egy orvosi rendelő esetében. Győrben a közteher nem nyomasztja a házi orvosokat és a fogorvosokat, mivel azok befizetését az önkormányzat átvállalta a praxisok után. Nagy segítség ez az egészségügyben dolgozóknak, akik 2006 óta nem pályázhatnak állami forrásra a rendelőfenntar-

tást illetően. A kormány most lehetőséget ad nekik az eszközfelújításra, de az önkormányzat támogatása sem szűnik meg. A városban 53 házi orvosi, 26 gyermek-házi orvosi, 2 fogszabályozási, 3 fogászati röntgen és 26 fogorvosi alapellátási praxis működik területi ellátási kötelezettséggel. Az így működő praxisok vállalkozási formában végzik tevékenységüket.

Több száz munkahelyet teremthet a beruházás

SZERZŐ: GY. P.

Egy termőfölddel lehetővé tette a város közgyűlése, hogy az Auchan megkezdje tervezett nagyberuházásának jogi procedúráját. Borkai Zsolt polgármester hangsúlyozta, ez önmagában nem engedélyt jelent. Az előterjesztést ellenszavazat nélkül, három tartózkodással fogadta el a testület.

A képviselő-testület elé került javaslat a győri „Szélesföldek”, a 83-as számú főút mellett, az M1-es gyorsforgalmi úttól nyugatra fekvő terület rendezési tervi módosításának elindítását célozta. Mint ismert, a területen bevásárlóközpont épülne, amely a hozzá csatlakozó kiszolgáló egységekkel együtt több száz munkahelyet teremtené Győrben. A fejlesztő a hasznosítani kívánt területen európai színvonalú kereskedelmi, szolgáltató épületegyüttes megépítését tervezi, mindez gazdasági lendületet adhat a környező városrészeknek – áll az előterjesztésben. Ha a projekt zöld utat kap, a beruházás több ütemben va-

lósulhat meg. Első ütemben élelmiszer-áruház épülne, kisebb kereskedelmi-szolgáltató üzletekkel, hosszú távon pedig bútor-, sport-, barkács-áruház, gyorsétterem és autómóso is létesülne. A fejlesztés részeként kapcsolódó felszíni parkolófelületeket, kerékpárutakat, gyalogosutakat

Első ütemben élelmiszer-áruház épülne

alakítanának ki, illetve ezen épített elemeket elhelyezendő rendezett, egybefüggő zöldfelületeken növénytelepítések megvalósítását tervezik. A gazdasági előnyökön túl a fejlesztés pozitív hozadéka lehet, hogy a területen jegyzett kiemelt régészeti emlékeket a beruházás költségén feltárják, gazdagítva ezzel a város építész-, város-történelmi múltjáról való ismereteket.

Mod
minőség az informatikában

Mod Számítástechnikai Kft.
9027 Győr, Vágóhíd u. 2. • Tel.: 06 96 / 510 060
info@mod.hu • www.mod.hu

3D-s napok!
Gyere és próbáld ki!

Ilyen színvonalú 3D élményt eddig csak moziban élhettél át. Új 3D TV technológia, élethűbb térhatás!

LG D2342P Cinema3D LED monitor

- 23" FULL HD (1920x1080) felbontás
- 5M:1 (DCR) kontraszt arány
- 250cd/m2 fényerő
- beépített hangszóró
- DVI
- 5ms válaszidő
- 3év garancia
- + 3D szemüveg



79 990,-

3D-s élmény, mely felülmúl minden eddigi várakozást!

Toshiba Satellite P755-12G

3D Vision notebook

- 15.6" (1366x768) LED kijelző
- Intel i7-2670QM (2,2GHz) négymagos processzor
- 8GB DDR3 memória
- 500GB merevlemez
- Blu-Ray író
- Nvidia GeForce GT 540M 2GB VGA
- Windows 7 Home Premium
- 2 év garancia
- + NVIDIA 3D Vision csomag



409 990,-

Készülj fel a legjobb 3D élményre, amit valaha tapasztaltál az otthonod kényelmében!

Toshiba Qosmio X770-11C

3D Vision notebook

- 17.3" (1920x768) LED Full HD kijelző
- Intel i7-2670QM (2,2GHz) négymagos processzor
- 8GB DDR3 memória
- 1TB merevlemez
- Blu-Ray író
- Nvidia GeForce GTX 560M 1,5GB VGA
- Windows 7 Home Premium
- 2 év garancia
- + NVIDIA 3D Vision csomag



539 990,-

Magával ragadó multimédiás élmény csúcstechnológiás processzorral!

Asus G53SX-IX142V

3D Vision notebook

- 15.6" (1366x768) LED kijelző
- Intel i7-2630QM (2,0GHz) négymagos processzor
- 6GB DDR3 memória
- 640GB merevlemez
- DVD író
- Nvidia GeForce GTX 560M 2GB VGA
- Windows 7 Home Premium
- 2 év garancia
- + NVIDIA 3D Vision csomag



409 990,-

Kiváló teljesítmény legyen szó filmnézésről vagy komoly grafikai munkáról!

AsRock NetTop Ion3D 152D fekete

- Intel Atom D525 (1,8GHz) kétféle magos processzor
- 2GB DDR3 memória
- 320GB merevlemez
- DVD író
- Nvidia GeForce GT218-ION 3D VGA
- Wlan
- 2 év garancia



99 990,-



Nvidia 3D Vision csomag

• NVIDIA 3D szemüveg + adóvevő

45 990,-

Hétféle ünnepi nyitvatartásunk:

2011.12.03. (szombat) 9:00 – 16:00
2011.12.04. (vasárnap) 9:00 – 13:00

Az akció a készlet erejéig, de legkésőbb 2011. december 24-ig érvényes. Az árak az ÁFA-t tartalmazzák.

www.mod.hu

Közlemény

A Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal Győri Mérésügyi és Műszaki Biztonsági Hatósága a Győr-Pápa 120 kV-os kivezető távvezetékaszakaszra vonatkozóan a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXI. törvény 63. § alapján

2011. év december hó 2. napján (pénteken) 10–11 óráig közmeghallgatást tart.

A közmeghallgatás helyszíne: Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal Győri Mérésügyi és Műszaki Biztonsági Hatósága, 9022 Győr, Türr István utca 7.

Hatásterület: Győr Megyei Jogú Város és Győrújbarát Község területén a 120 kV-os szabadvezeték nyomvonalával és biztonsági övezetével érintett területek a 122/2004. (X. 15.) GKM rendelet szerint.

Ügyintéző: Györgyi István.
Elérhetősége: telefon: 96/319144, fax: 96/311202, e-mail cím: gyorgyi@mkeh.hu.



Közeleg a jelentkezési határidő középiskolákba

KÉP ÉS SZÖVEG: TRUNKOS ILDIKÓ
KÉP: SZIGETHY TEODÓRA

Győrben évek óta minden érettségít adó középiskolába kötelező felvételi vizsgát tenni. A diákok, szülők pontos tájékoztatása érdekében Németh Tibort, a Kazinczy Ferenc Gimnázium igazgatóját kérdeztük.

– A négy, illetve öt évfolyamos képzésre jelentkező nyolcadikosoknak központi írásbeli vizsgát kell tenni matematikából és anyanyelvből. Gimnáziumba azok mehetnek, akik legalább 55 százalékot, azaz 55 pontot érnek a lehetséges százból. Mindezt úgy, hogy mindkét felvételi tantárgyból legalább 50 százalékot, tehát 25-25 pontot teljesítenek. Szakközépiskolába pedig, akik mindkét tantárgyból legalább 15–15 pontot érnek. Felvételizni akkor is kell, ha a tanuló sajátos nevelési igényű, ilyenkor törvényileg szabályozott, hogy miképp zajlik az eljárás.

A 6 és 8 évfolyamos képzéseknél a központi írásbeli felvételi mellett szóbe-

lyet tarthatnak az iskolák, Győrben a 6 osztályos képzést folytató Révai-gimnázium, s a 8 évfolyamost indító Kazinczy is él a szóbeli felvételi lehetőségével.

A felvételi feladatai nem kapcsolódnak egyértelműen a tananyaghoz, hanem a korábban tanultakat alapvetően alkalmazni kell. Ez kreativitást, gondolkodást igényel. A legnagyobb nehézséget úgy látom, általában az jelenti, hogy tíz-tíz feladatot kell mindkét tantárgyból 45 perc alatt megoldani, így sokan kerülnek időzavarba – osztja meg tapasztalatait az igazgató, majd hozzáteszi: Azt tanácsolom, senki ne menjen úgy felvételizni, hogy ne oldotta volna meg az előző évek feladatsorait. Ezek az Oktatási Hivatal honlapján elérhetők, épp úgy, mint a jelentkezési lapok (www.oh.gov.hu).

A jelentkezés módja a következő: először minden esetben a felvételi vizsgára kell jelentkezni. Ezt a jelentkezési lapot abba a középiskolába kell benyújtani, ahol a tanuló a központi írásbeli felvételt szeretné írni, függetlenül attól, hogy a későbbiekben a felvételi eljárás keretében melyik középfokú intézménybe akar majd je-

lentkezni, és milyen sorrendet jelöl meg. Ennek jogvesztő határideje 2011. december 9. A nyolcadikosok jelentkezését az általános iskolájuk intézi, a 6 és 8 évfolyamos képzés esetén ez azonban a szülők feladata.

Az írásbeli felvételik 2012. január 20-án és 21-én lesznek. 20-án, pénteken 14 órától a 6 és 8 évfolyamra, 21-én, szombaton 10 órától pedig a 4, illetve az 5 évfolyamos képzésre jelentkező, nyolcadik osztályosok írják a felvételi dolgozatot. Az elért eredményről már a következő héten tájékoztatják a diákokat.

A jelentkezési lap beadási határideje február 17. Ezután kerülnek ki a sorrendek, ami után a megjelölt középiskolák sorrendjén még lehet módosítani, de új iskolát nem lehet felvenni a megjelöltek után.

– Javaslatom, hogy több intézményt jelöljenek meg, legalább ötöt. Első helyen azt, ahol nagyon szeretne a diák tovább tanulni, de olyan középiskolát is, ahova biztosan bekerül – hangsúlyozza Németh Tibor.

Az eredmények április végére várhatóak, fellebbezni utána lehet.

Gyertyagyűjtás

Galavits József városplébános gyűjti meg a második adventi gyertyát december 4-én, vasárnap este öt órakor a Széchényi téren. Köszöntőt mond Sík Sándor kereszténydemokrata önkormányzati képviselő, közreműködnek a Győri Nemzeti Színház stúdiósai és Zádorvölgyi Luca, a Kazinczy-gimnázium diákja.

Kölyökcentrum

Tappancs és NOOK angol-magyar nyelvű Minibölcsi – családi napközik Győr belvárosában

Miért a Minibölcsi?

A vidám, nyugodt, családias hangulatú Minibölcsiben a gyermekek között az egy-egy gyermekre fordítható figyelem többszöröse a nagyobb létszámú csoportokban tapasztalható lehetőségeknek, problémás gyermekek is relatív hamar megszelídíthetőek, az egyéni szülői-gyermekei igények is jobban, rugalmasabban kielégíthe-

tőek. A gyermekek szinte „testvérként” viselkednek egymással, egymást keresik, utánozzák, egymástól rengeteget tanulnak és még néha rendre is utasítják a helytelenül viselkedőket. Persze csínytevés és veszekedés is van jócskán, hiszen a családi életben is előfordul a testvércivakodás.

A gyerkőcöknek 1–2 éves koruk körül már társaságra van igényük, rohamosan okosodnak, új kalandokra vágyanak. Igaz, ennyi idősen egy gyereknek sok kötött prog-

ramra még nincs szüksége, fontosabb a szabad játék, de néhány, kiscsoportban végzett kreatív foglalkozás, mozgás, zenei ismerkedés már izgalmas elfoglaltság lehet a számukra – ha az a korosztályuknak megfelelő szinten zajlik.

A Tappancs és NOOK Minibölcsiben lehetőség van továbbá az angol nyelvi környezetben a nyelv ösztönös, magától értetődő elsajátítására is. A folyamatos angol nyelvi közeget diplomás pedagógusok biztosítják a foglalkozásokon. Have fun!



GYŐR, JÓKAI U. 1. 96/423-6111, 20/805-1356, WWW.VIDAMKOLYKOK.HU

Energiát megtakarítani nem is olyan nehéz

SZÖVEG: PROHÁSZKA RAJMUND

Kevesen tudják, hogy a régi épületek egy megfelelő energetikai felújítást követően akár igazi aranybányákká is válhatnak – állítja Prohászka Rajmund. A győri Ablakcentrum Kft. ügyvezetője szerint ha megfelelően végezzük el egy épület energetikai felújítását, akkor az üzemeltetés során gyorsan megtérül a befektetett pénz, idővel pedig az energia árának folyamatos emelkedése miatt hasznot is hoz a beruházás. Magyarországon az energetikai épületfelújítások finanszírozása terén egyre csökken az állami szerepvállalás, ami azért is különös jelentőségű, mert ma Magyarországon az energia 40 százalékát az épületek fűtésére használjuk.

Az elmúlt években szép számmal voltak hazánkban állami és önkormányzati támogatással megvalósított energetikai lakás- és épületfelújítások, de most nem várható ezek felfutása. Hogyan lehet akkor viszonylag kis befektetéssel, mégis hosszú távon energiát és pénzt megtakarítani? Prohászka Rajmund az öngondoskodás szerepét helyezi az előtérbe: mindenkinek érdemes végiggondolni, hogy milyen állapotban van az otthona, és milyen felújításokkal spórolhat a legtöbbit. Ilyen felújítás lehet az ablakcsere, a hőszigetelés, illetve a fűdémzsigetelés is. Az Ablakcentrum Kft. eddig több mint 250 épület felújításába kapcsolódott be, ami több mint

17.500 lakást jelent. A tapasztalatok alapján egyértelművé vált, hogy csak a magas műszaki színvonalú, igényesen és szakszerűen elvégzett munka hozza meg a kívánt eredményt.

Az épületenergetikai felújítások során szerzett többéves, kiváló tapasztalatait is hasznosította az Ablakcentrum Kft., amikor a passzívházak követelményeinek is megfelelő Energia+ ablakait kialakította. Prohászka Rajmund szerint ezek a termékek már ma megfelelnek annak a passzívházakra vonatkozó szabványnak is, amely hivatalosan majd csak 2020-tól lép életbe. Ezeknek az ablakoknak az ára mindössze 7%-kal magasabb egy normál ablak áránál, a velük elérhető energia-megtakarítás mértéke viszont olyan jelentős, mintha hagyományos faablakról állnánk át egy mai olcsóbb műanyag ablakra.

Bár az új lakásépítések száma az utóbbi években visszaesett, Prohászka Rajmund szerint az egekbe szökő fűtőanyagárak, és az elviselhetetlenség határáig növekvő rezsiköltségek csökkentése érdekében egyre többen fogják keresni az energiatakarékos megoldásokat. Nem mindegy azonban, hogy mit építünk be lakásunkba, házunkba. Az ügyvezető felhívta a figyelmet arra, hogy egy várható szabványmódosítás szerint a mai legolcsóbb ablakok 2012-től már nem építhetők be, ezért érdemes nagyon figyelmesen követni a változásokat mindazoknak, akik jövőre szeretnének építkezni. Aki biztosra akar menni, annak Prohászka Rajmund azt ajánlja, hogy forduljon a témában jártas szakemberhez, aki nem csak a szakmailag legkorrektebb megoldást fogja ajánlani, de egyben a megtakarítást is garantálni tudja.



ABLAKCENTRUM KFT.

ÉV VÉGI AKCIÓ AZ ABLAKCENTRUMNÁL!

Az ötszörös Magyar Termék Nagydíjas Ablakcentrum Kft. most 30-45% AKCIÓS ÁRENGEDMÉNNYEL kínálja termékeit!

MOST ÉRI MEG ELKEZDENI A HALOGATOTT ABLAKCSERÉT!

Az akció 2011. december 20-ig történő megrendelés és előlegfizetés esetén érvényes.

KÉRJE AJÁNLATUNKAT!

Telefonon: 96 / 512 380, e-mailben: ablak@ablakcentrum.hu

vagy személyesen irodánkban: Győr, Kossuth u. 121.



Megjelent!



Freskók 2012

Falképek középkori templomainkból

A Kárpát-medence legszebb templomi freskói!

2012-es falinaptár

Megvásárolható, megrendelhető:

Szkítia Győr Nemzeti Könyvesbolt

(Győr, Árpád út 44.)

web: szkitiagyor.hu

Tel.: +36 96/435-839 E-mail: konyvesbolt@szkitiagyor.hu

EGY ÉRTÉKES AJÁNDÉK, AMI MINDENKIT MEGÉRINT

„Teremtett borvidék” címmel a Pannonhalmi Borvidékről az elmúlt hetekben jelent meg az az elegáns kivitelű, igényes tartalmú album, amely közel 300 fotóval, magyar és angol nyelven mutatja be a térség ezeréves történetét, szőlőtermesztő-borász tradícióit, fejlődését és 23 kiemelkedő borászatát, valamint a szőlővidék 16 települését. (Bakonypéterd, Écs, Felpéc, Győr, Győr-Ménfőcsanak, Gyórság, Gyórszemere, Győrújbarát, Kajárpéc, Lázi, Nyalka, Nyúl, Pannonhalmi, Pázmándfalu, Ravazd, Románd, Tényő)

VÉGRE EGY OLYAN KÖNYV, AMI RÓLUNK SZÓL!

Elegáns kivitelben, minőségi papíron, közel 300 gyönyörű fotóval. Ön is megtalálja benne saját települését, az ismerős borászokat, családokat, a Pannonhalmi Borvidék ezeréves történetét, a szép tájat, amiben élünk.

4.900 forint helyett most 3.900 forintért

megrendelheti, sőt, ezért az összegért személyesen Önnek díjmentesen hához szállítjuk, és csak akkor kell fizetnie, amikor az Ön által megjelölt időpontban megérkezett a könyv.



MOST KEDVEZMÉNYES ÁRON MEGRENDELHETI.

Megrendelés: telefonon (fax): 96/316-669 E-mail: medius@mediusnet.hu

Amennyiben Győrben a MEDIUS Irodában (Győr, Damjanich u. 15.) személyesen kíván vásárolni könyvet, akkor munkaidőben kiadói kedvezményes áron, 3.700 forintért megveheti.

Vigyázat, színház!

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Számíts arra, hogy játék fog érn! Kszel Attila író és rendező ezzel a jóindulatú figyelmeztetéssel várja közönségét legújabb gyermekszínházi előadására. Tegyük hozzá, az Al Addin cím is megtévesztő, nem a klasszikus arab mese színpadi változata látható a győri teátrum Kisfaludy-termében. Ami biztos: a darab a tíz éven felüli nebulóknak és szüleiknek szól, a bemutató szombaton este hétkor kezdődik, a rendezővel a főpróba előtt beszélgettünk.

Úgy tudom, az Aladdin musical-változata három éve elkészült, akkor mégsem mutatták be.

Az ezredfordulón indítottam el azt a gyermekszínházi sorozatot, amelyben

a Csizmás Kandúr, a 80 nap alatt a Föld körül, a Ludas Matyi, a Robin Hood és a La Fontaine darabokat mutattuk be. Az Aladdin akkor lemaradt a sor végéről, idén Forgács Péter, az új igazgató úgy döntött, mehet, de színdarabként.

Miért lett Aladdinból Al Addin?

Egy arab ismerősöm szerint az Al Addin azt jelenti, imából való. Ez illik leginkább az előadásra, hiszen két mesét csúsztatunk egymásra. Aladdinét és Antoine de Saint-Exupéry életének történetét. Megcsontosodott mesekarakterek találkoznak egy folyton változó európai ember gondolataival.

Aladdin is, A kis herceg is a gyerekek kedvence. Mire készüljenek a nézők, melyik meséből kapnak többet?

Antoine de Saint-Exupéry élete több, mint A kis herceg. A darab az író halálának napján kezdődik, a való világból átlépünk a mesébe. Hárman mennek utána, hogy megkeressék, de csak a nyomait találják, az ember hatását a környezetére, a figurákra. A helyszín Ag-rabad, egy képzeletbeli hely, illetve Korzika, ahonnan felszáll Exupéry. A darabban lesz-

nek jelenetek, amelyeken nagyokat lehet nevetni, lesz kortárs zene, dal és tánc, de vannak benne hosszú, csendes, elgondolkodtató részek is. Olyan dolgok, amikről fontos beszélgetnünk az utánunk jövő generáció-

gozom, akikkel a magánéletben is jóban vagyunk. A díszlet Molnár Tamás munkája, a jelmezek Hruby Mária tervei alapján készültek.

Kszel Attila mit üzen a darab-bal a gyerekeknek?



val. Ilyen például a háború, a hűség, a lelkiismeret, a tolerancia.

Milyen szempontok szerint válogatta a szereplőket?

Megkerestem a darab karaktereihez leginkább közel álló színészeket, s a szájuk íze szerint, a szavaikat használva írtam át a történetet. Jól ismerem őket, olyan emberekkel dol-

Szerintem fontos, hogy ne azt mutassuk, amit elvárnak egy ilyen cím alapján. A színházból kifelé jövet érezzék úgy, hogy nem erre számítottak, de mellbevágó, jó volt, amit láttak. Meséket otthon kell olvasgatni lefekvés előtt, vagy nyáron a lugásban. A színházlátogató arra számítson, hogy játék fogja érn.

Al Addin azt jelenti: imából való

Győrbe érkezik a 100 Tagú Cigányzenekar

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA
FOTÓ: 100 TAGÚ CIGÁNYZENEKAR

A 100 Tagú Cigányzenekar rendhagyó koncertturnéjának első állomása Győr, a káprázatos akusztikájú Richter Teremben koncertnek december 26-án.

Fennállásuk óta először indul magyarországi turnéra a 100 Tagú Cigányzenekar, holott világszerte utaztak már együttesükkel, hogy megismertessék a magyar kultúra általuk közvetített szeletét. Ezért is kuriózum a fellépésük, illetve mert a zenekar már nagyon rég járt Győrben, most pedig teljes létszámban jönnek. Buffó Rigó Sándor elnök-művészeti vezető elmondta, az együttes tavaly töltötte be a 25. évét, ennek az ünnepnek a folytatása a hazai turné. Hangsúlyozta, nagy

örömmel muzsikálnak a magyar közönségnek, méltó műsorral készülnek.

„A zenekar nem folklórt játszik, mi nem vagyunk autentikus együttes, de a köznyelv azt a zenét, amit mi játszunk, cigányzenének hívja. Mi tulajdonképpen magyar zenét játszottunk régen és ma is, hiszen az volt a megélhetésünk egyik formája, hogy muzsikáltunk. Már nem improvizálunk a műsorban, klasszikus formába rendeztük a zenekar játékát. Átmentettük tudásunkat a klasszikus műfajba” – magyarázta Buffó Rigó Sándor.

A zenekar minden művet kotta nélkül ad elő, és mindig úgy állítja össze a műsort, hogy köze legyen a cigánysághoz. A győri programtervben szerepel például Strauss Cigánybáró nyitánya, és A denevér, Liszt Ferenc II. magyar rapszódiaja, Dinicu Pacsirtája, valamint Rossini Tell Vilmos nyitánya. A 100 Tagú Cigány-

zenekar a világon egyedülálló zenei formáció, klasszikus szimfonikus zenekarként működő együttes.

1985 áprilisában alakultak, az ötletet id. Járóka Sándor, az akkori prímáskirály ternetése adta: a gyászszertartáson több száz zenész játszott, és sokan úgy gondolták, hogy ne csak a szomorú esemény miatt zenéljenek együtt, hanem nagy létszámú, koncertképes zenekart kellene összehozni.

Az együttesben ma rengeteg rutinos zenész, de sok fiatal is játszik és több győri is tagja a zenekarnak. Például az egyik vezető, Lendvai Csócsi József főprímás.

A zenekar célja, hogy a magyar emberek szívéhez közelebb hozzák a cigányzenét, és a világon minden-hová elvigyék azokat az értékeket, amiket a magyar cigányság képvisel.

Az együttes győri fellépésére jegyek a nagy érdeklődés miatt már csak korlátozott számban kaphatók.



Forró hangulatú reggae- és ska-buli a Bridge-ben

SZERZŐ: ZOLJÁNSZKY ALEXANDRA
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

Ötödik alkalommal szervezi meg az LK-Beat zenekar a Győri Ska Reggae Fesztivált a Bridge Klubban december 9–10-én. A hazai reggae- és ska-élet színe-java gyűlik össze egy forró hangulatú bulira, mint például az Ocho Macho, a Green Synopsis vagy a Lions of Suburbia. A szervező, Rujsz Péter hangsúlyozta, minden zenekar élőben játszik, és a fesztivál színvonalát, illetve hangulatát miatt az előadók is szívesen jönnek Győrbe.



Advent Újvárosban

SZERZŐ: F. G.
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A Karzat Alapítvány az evangélikus, zsidó, református, katolikus és görög katolikus gyülekezetekkel összefogva másodszer rendez kulturális programokat Újváros templomaiban az advent és a hanuka megünneplésére. Az öt templomban a gyülekezeti alkalmakon túl koncertekkel, kézműves foglalkozásokkal, vallástörténeti előadásokkal találkozhatnak az érdeklődők. Az események december 27-ig tartanak.



December 3-án, szombaton a görög katolikus templomban az egri származású Kiss család, hat testvér, gyermekek és unokák adnak klasszikus ünnepváró koncertet. December 5-én, hétfőn a Richter János Zeneiskola növendékei tartanak zenés délutánt Vivaldi, Telemann, Bizet és Hacsaturján műveiből az Evangélikus Szeretetházban. Másnap, kedden a Győri Symphonic Band hangversenye hallható 19 órától a volt zsinagógában, Ittész Gergely fuvolaművész közreműködésével. Dinnyés József Zsoltárok című koncertjére december 11-én 16 órakor kerül sor a református templomban.

Az eseményekben gazdag adventi napokban a Liszt Ferenc Zeneiskola, a Richter János Zeneművészeti Szakközépiskola, a Bartók Béla Zenei Általános Iskola és a Széchenyi-egyetem Varga Tibor Zeneművészeti Intézetének hallgatói és tanárai adnak koncerteket, karácsonyi műsorokat.

Karácsony második napján a Győri Zsidó Hitközség a volt zsinagógába várja mindazokat, akik megosztanák ünnepi pillanataikat és megismernék az idén karácsonnyal egybeeső hanuka szokásait. Délután Tóth Emil főkántor és Swetsov Dávid kántor kántorkoncertje zárja a fesztivált. A részletes program a www.karzat.hu oldalon olvasható.

Jótekonysági faház

SZERZŐ: F. G.
FOTÓ: SZIGETHY TEODÓRA

Megnyílt a város adventi jótekonysági faháza a Széchenyi téren. A pavilonban forralt bort, teát, süteményt és zsíros kenyeret kapnak azok, akik adományokkal segítik a rászorulókat. A faház negyedik éve üzemel, városi képviselők, intézményvezetők, egyesületi tagok várják benne az adományozókat. A Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény saját készítésű termékeit mutatja be az érdeklődőknek.



TIO PEPE

RESTAURANTE ESPAÑOL

Miklós-napi vígság séfek asztalával a Tio Pepe Étteremben december 6-án 19 órai kezdettel. Svédasztal korlátlan fogyasztással Győr neves séfjeinek ajánlataiból
Ár: 4.000 Ft/fő
Miklós és Katalin nevű vendégeink ajándékot kapnak!

AKCIÓ

Hétfőtől csütörtökig 3-at fizet 4-et kap!!!
Rendeljen három ételt, a negyediket ingyen adjuk!
Az akció 18.00–22.00-ig tart!

Minden szombat–vasárnap ALL YOU CAN EAT akció
a Tio Pepe Étteremben!
3 fogásos svédasztalos ebéd mindössze 1900 Ft-ért!
Az akció 11.30–15.00-ig tart!

Elérhetőségeink:
tel.: 96/439-611 web: www.tio.hu

1001 FENYŐBÚTOR

Cím: Győr, Kiss J. u. 2. • Nyitva: h.-p. 9-18 h, szo. 9-13 h

Akciónk

www.1001fenyobutor.hu



A hét orvosi témája:

Vitaminszükséglet a téli hónapokban



SZERZŐ: DR. FI ZSOLT
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A vitaminok a szervezet számára nélkülözhetetlen, különböző kémiai összetételű, biológiailag aktív szerves vegyületek. Az emberi szervezet ezeket a fontos anyagokat táplálék útján szerzi be. A vitaminok sokszor elővitaminok útján jutnak hozzánk és szervezetben átalakulva fejtik ki hatásukat. Ezek az anyagok a szervezet működésének számos pontján alapvető fontosságú vegyületek szintézisében fontos közreműködő szerepet töltenek be. Amennyiben ezekből az anyagokból kevés jut szervezetünkbe, enyhébb esetben vitaminszegénység, súlyos állapotban vitaminhiányos állapot alakul ki. Túlzott bevétel esetén hipervitaminózis alakulhat ki, illetve láthatunk vitamintabletták mértéktelen szedése esetén, mely szintén betegségeket kialakításához vezethet. Az átlagos vegyes táplálkozás

A vegyes táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet

általában fedezi a normál vitaminszükségletet, de nemcsak arra kell törekedni, hogy a táplálék fedezze az igényt, hanem arra is figyelniünk kell, hogy az étel elkészítése során – főleg a hevítés hatására – a

vitaminok jelentős része elveszhet. A téli hónapokban különösen fontos a vitaminok pótlása, hiszen az egészségre káros táplálkozás (friss gyümölcsök, zöldségek hiánya) következményeit fokozza a nyirkos, ködös, nedves időjárás miatti levegőszennyezés is, melynek hatására gyakoribbak a felső légúti megbetegedések, melyek csökkentik a szervezet ellenálló képességét. Megkülönböztetünk zsírolékony és vízben oldódó vitaminokat.

A-vitamin (retinol)

Az A-vitamint a normál táplálkozás fedezi, de fokozott igénytel kell számolni bizonyos állapotokban (felszívódási zavarok, bizonyos gyógyszerek szedése esetén). Nélkülözhetetlen a szemideghártya fényérzékeny anyagának, a látóbíornak felépítésében (hiánya az ún. farkasváskához vezethet). Jellemző még az A-vitamin-hiányra a hámszövet, bőr kiszáradása, szőr- és hajszálak törékenysége, verejtékmirigyek funkciózavara. A-vitamint tartalmaznak az állati belsőségek, máj, vese, tojássárgája, tengeri halak, sötétzöld leveles zöldségek, paradicsom.

D-vitamin (kalciferol)

Több biológiailag aktív anyagot tartalmaz, táplálkozás-élettani szempontból a D2- és a D3-vitamin bír jelentőséggel. Biológiai hatásukat tekintve aktívabb a D3-vitamin, amely a bőrben az ultraibolya-sugárzás hatására keletkezik. A D-vitamin fontos szerepet tölt be a kalcium és foszfor felszívódásban a bélcsatornából, és alapvető jelentőségű a csontképződésben. A legjelentősebb források a halmájolajok, máj, méz, tojás, tejtermékek. Hiánya esetén alakul ki gyermekeknél az angolkór, felnőtteknél csontlágylulás vagy vesekőképződés.

E-vitamin

Antioxidáns hatású vegyületek, egyre inkább felismerjük szerepüket a rák megelőzésben és gyógyításban. Legfontosabb E-vitamin-források a növényi olajok, zöld növények, hús, máj és a tojás. A táplálék E-vitamin-tartalmát befolyásolja az elfogyasztott zsír mennyisége és minősége (állati zsír vagy növényi olaj).

K-vitamin

Részben a táplálék K1-vitamin-tartalma, részben a bélbaktériumok által előállított K2-vitamin fedezi szükségletünket. Normális vegyes táplálkozás és bélfőra esetén a K-vitamin-ellátás megfelelő, de hosszú antibiotikus kezelés, csökkent K-vitamin-bevitel hiánytüneteket okozhat. K-vitaminban gazdag a savanyú káposzta, baromfimáj, spenót.

B-vitaminok (B 1, 2, 3, 5, 6, folsav, B12, B17)

A szervezet számára nélkülözhetetlen vízoldékony vitaminok, melyek számos anyagcsere-folyamatban nélkülözhetetlen szerepet töltenek be. Fontos a szerepük a vérképzésben, izomanyagcserében, gyulladások megelőzésében, aminosav- és fehérjeszintézisben, az idegrendszer folyamataiban, a bőr, a haj, a köröm fejlődésében, a daganatos megbetegedések megelőzésében.

C-vitamin (aszorbinsav)

A sejtek anyagcsere-folyamataiban hidrogén-donorként vesz részt. Stresszhatások esetén, dohányosoknál, bizonyos gyógyszerek szedésénél, lázas állapotban nagyobb a C-vitamin-szükséglet. C-vitaminban gazdagok a zöldség- és főzelékfélék, a zöldpaprika, paradicsom, saláta, káposztafélék, friss gyümölcsök (főként az áfonya, szeder, ribizli, csipkebogyó, narancs, citrom, grapefruit).



Olvasni jó! 365 ötlet altatáshoz

Nehéz gyermekünket rávenni az esti lefekvésre? Felriad és sír éjjelenként? Félt a sötétől? Paula Elbirt és Linda Lee Small 372 oldalas, az Alexandra Kiadó által kartonkötésben, ragasztott kivitelben megjelent könyve rengeteg hasznos taná-

csot ad, hogy könnyebben megbirkózhassunk a gyermekaltatás sokszor erőfeszítő feladatával. A 365 tipp között szemezgetve biztosan találunk kedvünkre valót, s olyat, amelynek segítségével végül a baba és mi is megérdemelten pihenhe-

Praktikus tanácsok, hogy a nyugodt éjszaka ne csupán álom legyen

tünk. Legyen szó síró újszülöttről, nyugós csecsemőről, rossz álmokkal küzdő kis óvodásról, kötetünk kitérő útmutató azoknak a szülőknek, akik könnyebben és gond nélkül szeretnék átvészelni a nyugtalan éjszakákat.

A hét kérdése: A torok- és mandulabántalmakról



Válaszol:
Dr. Tompos Tamás fül-orr-gégész főorvos

SZERZŐ: KOVÁCS VERONIKA
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A torok- és a mandulagyulladás tünetei hasonlóak, mégis elkülöníthetők egymástól. Ha szükséges, akkor csak hároméves kortól végeznek mandulaműtétet, ugyanis addigra már a torokmandulák véglegesen betöltötték az immunrendszer kifejlődésében nélkülözhetetlen szerepüket – mondja a főorvos

Hogyan ismerheti fel a beteg, hogy torok- vagy mandulagyulladástól szenved?

– Nagyon hasonló panaszokat okoznak, mégis, bizonyos jelek alapján a kettő elkülöníthető. A torok- és garatgyulladás torokfájással jár, melynek súlyossága széles skálán mozog. Gyakran csak enyhe kaparó fájdalomról van szó, de nem ritka az erős, néha igen erős fájdalom sem. Többnyire enyhe hőemelkedés társul hozzá. A torokfájást többé-kevésbé nátha, esetleg kötőhártya-gyulladás kíséri, és gyakran hörghurutban, köhögésben végződik. Ezt a betegséget különféle légúti vírusok okozzák, ezért kezelésük csupán a fájdalom és a láz csillapításából, torokfertőtlenítő oldatok vagy tabletták alkalmazásából, C-vitamin és más vitaminok szedéséből, bőséges folyadékbevitelből, teázásból áll. A mandulagyulladás, amely minden esetben kifejezetten erős torokfájással jár, súlyos lázas betegség, amely a szervezetet megviseli, legyengíti, a gyermek, de még a felnőtt beteg is el-esetté válik. Az esetek zömében egy streptococcus pyogenes nevű bakté-

rium okozza, ezért antibiotikumokkal, különösen penicillinnel jól kezelhető.

– Milyen esetben javasolja a mandulák eltávolítását gyermek-, illetve felnőttkorban?

– Ha a heveny mandulagyulladások gyakran megismétlődnek, nem ritkán előfordul, hogy a betegség idültté, más szóval krónikussá válik. Ilyenkor a mandulák jelentősen megnagyobbodnak, többnyire göbössé válnak, szivacsos szerkezetük üregeiben fehér, morzsaszerű törmelék halmozódhat föl. Ezt az állapotot fájdalom és láz nem kíséri, hanem az többnyire csak a gyulladások heveny felángolásakor jelentkezik, amely viszont rendszeresen, egyre sűrűsödő gyakorisággal fordul elő. Ezen a helyzeten antibiotikummal már nem, vagy csak ideig-óráig lehet segíteni, ilyenkor mandulaműtétre van szükség. Ezt a műtétet 3 éves kor alatt nem végezzük, ez az a korhatár ugyanis, amikor a torokmandulák már véglegesen betöltötték az immunrendszer kifejlődésében nélkülözhetetlen szerepüket, eltávolításuk már biztosan nem okoz semmilyen hiányt. A hiedelemmel ellentétben egyébként a felnőttkorban végzett műtét sem viseli meg jobban a szervezetet, mint gyermekkorban.

– Mivel érdemes otthon gyógyítani a mandula- és torokbántalmakat?

– Mindkét betegség otthoni gyógyítására jól bevált házi gyógymódok javasolhatóak, amelyek közül a láz- és fájdalomcsillapítás, torokfertőtlenítők, vitaminok alkalmazása, bőséges folyadékbevitel (mézes tea) a legfontosabbak. Mandulagyulladás gyanúja esetén forduljunk orvoshoz, hogy megkezdhesse a megfelelő antibiotikummal való kezelést!

Irritábilis bél szindróma

Az irritábilis bél szindróma (IBS) tünetei, a gyakori felfújódás, túlzott bélgázképződés, alhasi fájdalom, émelygés, hasmenés, székrekedés és fáradtságérzet. A betegség oka ismeretlen, de a stressz, valamint egyes ételek és italok fogyasztása egyeseknél a tünetek fokozódását okozhatják. A következő élelmiszerek olyan természetes cukrokat tartalmaznak, amelyek kiválthatják a tüneteket: rozs, hagyma, fokhagyma, gomba, karfiol, borsó, bab, lencse, tejtermékek, (a kemény sajtok kivételével) méz, alma, körte, görögdiinnye, mangó, magvas gyümölcsök.



Naponta egy-két kávé

Naponta két-három csésze, lehetőleg sötétre pörkölt koffeinmentes kávé elfogyasztását javasolják osztrák kutatók. A kávénak rengeteg pozitív hatása



van: növekszik a koncentráció és a figyelem, a kávéfogyasztók kisebb eséllyel betegszenek meg vastag-

bélrákban, mellrákban, kettes típusú diabéteszben vagy Alzheimer-kórban. A koffeinmentesség azért fontos, mert a koffein fokozza a gyomorsav-termelődést, és figyelni kell az idegrendszerre kifejtett hatására is.

Téli depresszió

A szezonális téli depresszió enyhe tünetei az emberek negyedénél megjelennek és 5%-nak komolyabb problémái is vannak. A téli hónapok alatt a kevesebb napfény hatására több termelődik



agyunkban a melatonin hormonból, ami a depressziót és az alvást szabályozza. A téli depresszió ellen léteznek készülékek, amelyekkel fényt varázsolhatunk a szobába, használhatunk antidepresszánsokat, vagy rendszeres testmozgással stimulálhatja szervezetét.

Elhoztuk a Holt-tengert Győrbe!

...súlytalan relaxáció a Lebegés élményével...

- Teljes izomlazítás
- Szép bőr
- Fájdalomcsillapítás
- Stresszoldás

Természetesen!

Ajándékozzon egészséget szeretteinek!

ÉdenSpa Lebegőfürdő a leghatékonyabb víziterápia!



9025 Győr, Fürdő tér 1. Bejelentkezés: 06-96-310-786
Nyitva: H-V 9.00-21.00 www.edenspa.hu



25%

Kedvezmény a hirdetést felmutatóknak

Örömben gazdag ünnepeket kívánunk!

Ajándékutalványok kaphatók!

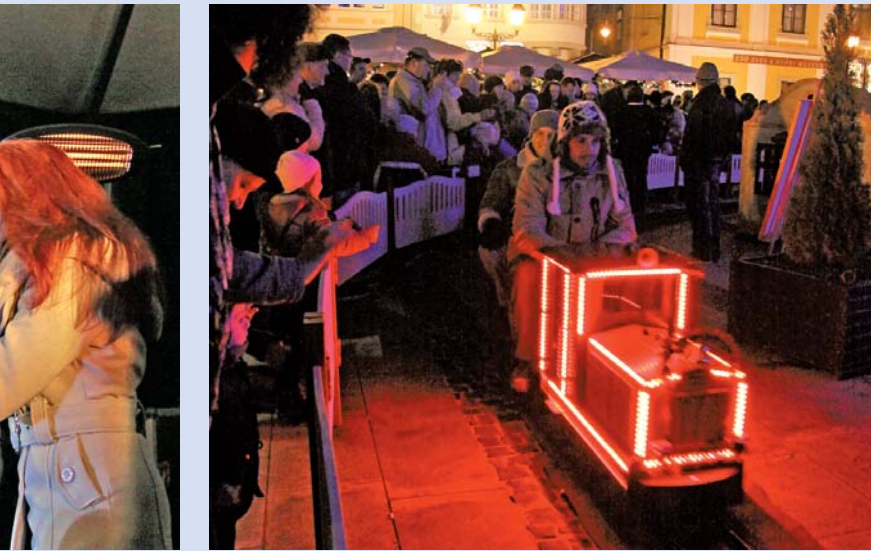


Fotó: Marcali Gábor

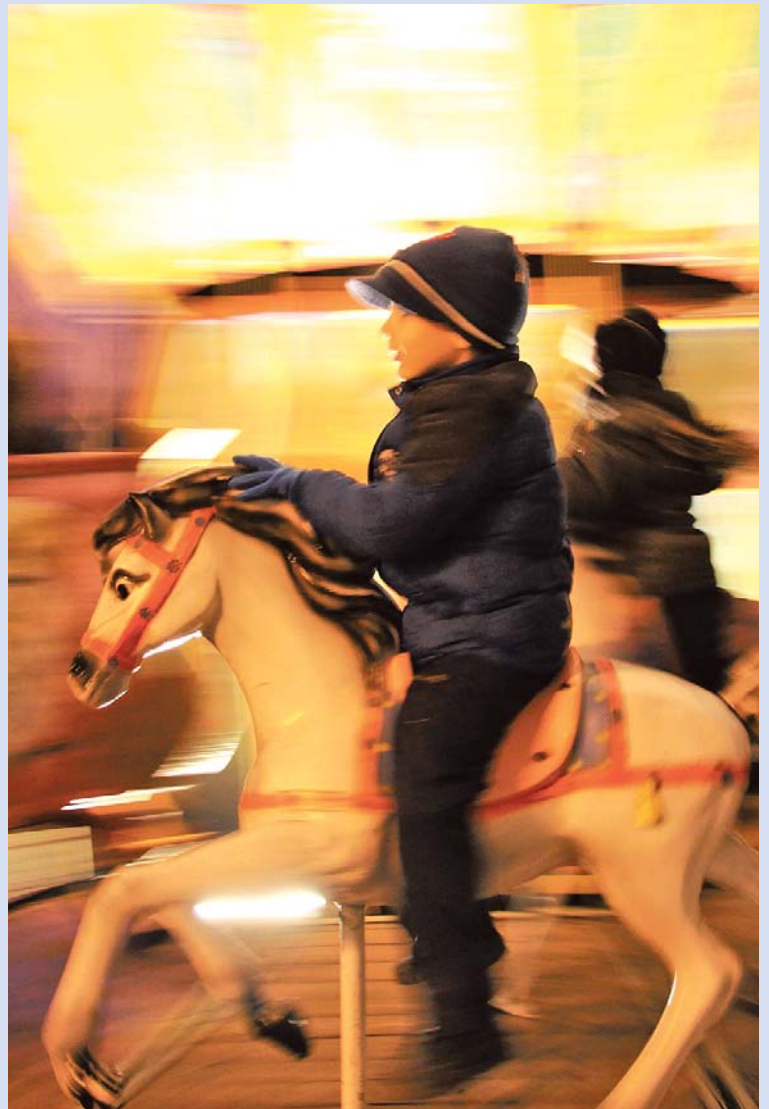


Mesés fesztivál





Sok ezer ember hallgatta és nézte meg a Téli Fesztivál megnyitóját a Széchenyi téren. Borkai Zsolt polgármester beszédében hangsúlyozta: ezeken a napokon elsősorban a gyerekeinknek szeretnénk örömet szerezni. Főleg nekik rendezték be az idén is a Széchenyi teret.



Bízzatok a Mikulásban!

SZERZŐ: FÖLDVÁRI GABRIELLA
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Cipőket, csizmákat kipucolni, hétfőn este ablakba tenni, mert jön a nagyszakállú! Itt van Mikulás ünnepe.

Remélem, minden csizmapucoló kisgyerek tudja, hogy az igazi Mikulás myrai illetőségű, véletlenül sem szabad összetéveszteni a Lappföldön élő Téalapóval, aki a nagy bevásárlóközpontokban térére ülteti a gyerekeket és kisvasutat vetet a szülőkkel. Szeretetre méltó, karácsonyi reklámember, de nem említhető egy napon Mikulással, aki Szent Miklós legendás jótékonyágának megtestesítője. Ránézésre is megkülönböztethetőek, Téalópónak pomponos sapkája, Mikulásnak Szent Miklós-süvege van.

Dióhéjban elmesélve úgy szól a legenda, hogy valahol, valamikor régen élt egy felebaráti szeretetéről híres püspök, aki az éjszaka leple alatt ismeretlen jótévőként aranyakat dobott be a szegény ember házának ablakán, boldoggá téve a család három eladósorban lévő lányát. A gyerekek



S az ajándék soha nem marad el, mindig akad valaki, aki megóvjá a gyerekeket a csalódástól.

Győr egyetlen hivatásos Mikulását Farkas Imrének hívják, a kereken hatvanéves jótévő 24 éve áll a gyermekek szolgálatában. Nyáron szívfarktuson esett át, mint mondja, még kímélnie kell magát, de már jól van. A győri postá-

soknak köszönhetően idén is megkapta a Mikulásnak, Téalópónak, Jézuskának címzett leveleket, segítői, a manók minden levélre válaszoltak

és minden borítékba becsúsztatott egy színházi belépőjegyet.

A színház bérelti díját a város vállalta magára, az ajándécsomagok magánemberek és vállalkozások adományainak köszönhetőek, igaz, idén szerényebbek lesznek, mint az elmúlt években. Vasárnap három ünnepségen kétezer-kétszáz kislány és kislány vendégeskedhet a Győri Nemzeti Színházban. Akik nem férnek be a teátrumba, azok a Széchenyi téren találkozhatnak a Mikulással, aki fél ótkor érkezik oda.

A győri Mikulás hétfőn reggel 9 órakor a városháza elől indul útnak, óvodákba, iskolákba, szociális otthonokba visz ajándékot, szeretetet és

reményt. A gyerekeknek a következőt üzenté lapunkon keresztül: „Bízzatok a Mikulásban, a felnőttekben.”

Városszerte számos helyen rendeznek Mikulás- és Téalapó-ünnepeket. Az állatkertben szombaton délelőtt 10 és 12 óra között lesz a Mikulás-nap. A bejáratnál kis ajándékokat kap minden gyerek. A csimpánzházban Mikulás-keresésre és rénszarvaskvízre, a zsiráfházban zsiráfetetésre várják a lurkókat. Az ETO Parkba szombaton este érkezik meg a Mikulás. Itt a Vaskakas Bábszínház előadásában a Mikulás manói előadást láthatják a látogatók fél héttől, majd Opra Vili tart Mikulás retro-partit.

Az Esterházy-palotába a művészetkedvelő Mikulás látogat el december 3-án délután háromtól ötig. Közreműködnek Havassy Tiborné és Havassy Myrtil kézművesek. Vasárnap ugyanebben az időpontban karácsonyi képeslapokat készíthetnek a gyerekek papírból és textilből.

A Zichy-palotában a hagyományokhoz híven Szent Miklós ünnepére várják a 4–8 év közötti gyerekeket vasárnap fél öttől. A kicsi játékos formában ismerkedhetnek meg Szent Miklós életével. Nevéhez számos legenda kötődik, közülük „A három leány kiházásítása” és „A tengeri vihar lecsendesítése” címűt ismerhetik meg a résztvevők. A gyermekek saját maguk által készített tárgyakkal részeseivé válhatnak a történetnek. A program belvárosi omnibuszos utazással zárul.

A Vaskakas Bábszínházban a Mikulás manói várják a közönséget vasárnap 11 órától. A Kocsis Rozi által írt darabban három kis karácsonyi manó sűrög-forog nagy izgalommal, azon törve fejüket, hogyan fogadják a Téalapót. Az ünnepi etűd mai versekből összeállított humoros játék.

A győrszentiváni Molnár Vid Bertalan Közösségi Házban az Alma együttessel együtt várhatja a közönség a Mikulást hétfőn 17 órától. A gyirmóti ÁMK a helyi kicsiket várja ugyancsak hétfőn fél tizenegyre, ugyancsak Mikulás-ünnepségre.

A győri Mikulás hétfőn reggel a városháza elől indul útnak

erre a negyedik századi legendára, Szent Miklósról emlékezve teszik az ablakba kipucolt cipőjüket minden év decemberének hatodik napján.



Bródy János jótékonyági koncert AZ ILLÉS SZEKERÉN

Győr, Richter Terem 2011. december 27. kedd, 19 óra

Jegyelővétel: Győr - Tourinform Iroda, Richter Terem. Helyár: 5.000,- ft.

A koncert teljes bevételéből a rendező a győri Széchenyi téren olyan dombozművet állít fel, amely a teret vakok és gyengénlátók számára mutatja be.



Rotary Club Győr

RTL Klub, december 3., szombat, 16:35

Haláli hálaadás

Amerikai vígjáték

Dr. Mitch Snider (Judge Reinhold), a jómódú orvos és családja megismerik Mitch sose látott hippi rokonságát. A két világ találkozása megrázza egész Amerikát, és még épp csak kezdet fogtak. A java akkor kezdődik, amikor eltűnik méregdrága kocsijuk, Woodrow (Bryan Cranston) pedig elkéri Mitch egyik veséjét. Míg a felnőttek kikészítik egymást, addig a gyerekek sem télenkednek. A háború elkezdődött.



Duna Televízió, december 2.,

péntek, 23:15

Száműzöttek

Magyar dokumentum-játékfilm

A volgai németek megbízhatatlannak számítottak a sztálinista Szovjetunió számára, ezért 1941-ben száműzték onnan a németajkúakat. A film egyetlen ilyen sorsot állít a középpontba, egy 75 éves Volga-vidéki parasztasszonyt, Lidia Bockot, aki előbb munkatáborba került, majd a kazah sztyeppékre telepedett le megmaradt családtagjaival. Viszavágyik szülőhelyére a Volgához és szeretné megtudni azt is, hova lett a menekülés közben elvesztett fia.

Viasat3, december 3., szombat, 21:55

Életeken át

Amerikai-kanadai thriller

Az FBI egyik legjobb, a bűnözők személyiségét vizsgáló szakembere Illeana Scott ügynök (Angelina Jolie). Rendhagyó módon, mindig a megérzéseire hagyatkozva próbálja kiismerni a gyilkosok gondolkodásmódját. Képességei szinte misztikusak, sok megoldhatatlannak tűnő bűncselekmény elkövetőjét fogták már el az ő intuíciója segítségével. A Leclair (Tchéky Karyo) nyomozó által vezetett montreali csapat is az ő segítségét kéri egy megfeneklett sorozatgyilkossági ügyben. Illeana aprólékos elemző munka után meglepő elmélettel rukkol elő: akit keresnek, életetek rabol. Az elkövető mindig felveszi áldozata személyiségét, új néven, új arccal él tovább és ha megunta, újból öl.



DECEMBER 2., PÉNTEK

M1	
05:25	Hajnali gondolatok
05:28	Kárpát Expressz
05:55	Ma Reggel
09:00	Afrika gyöngyszeme
09:55	Magyarország, szeretlek!
11:10	Útravaló
11:30	Átjáró
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:25	Kárpát Expressz
12:55	Roma kultúra
13:25	Esély
14:00	Kő, papír, olló
14:30	Natúra
14:55	Hungaria, Európa rejtett kincse
15:15	Angyali érintés
16:00	Különlleges mentőalakulat
16:50	MM
17:55	Telesport
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Az Este
21:00	Prima Primissima Díjátadó Gála 2011
23:25	Családom és egyéb emberfajták
23:50	A hivatal
00:25	mtv Hangerő
01:15	Sport hírek
01:25	MM

RTL KLUB	
05:45	Top Shop
06:10	Infománia
06:40	Fókusz Reggel
07:35	Reflektor Reggel
07:45	Reggeli - Csak csajok
08:25	A szerelem rabjai
09:25	Második esély
10:20	Top Shop
12:10	Asztro Show
13:10	A szív útjai
14:25	Rejtélyek asszonya - Gyilkos bosszú
16:15	Az éden titkai
17:20	Sarokba szorítva
18:30	RTL Klub Híradó
19:15	Fókusz
20:20	Barátok közt
21:00	ValóVilág
22:10	Fagypon - Jégkorszak
00:10	Reflektor
00:25	Törzsutas
00:50	Róma
02:00	Autómánia

TV2	
04:10	Animációs filmek
04:45	Műsorszünet
05:25	Teleshop
06:00	Alexandra Pódium
06:25	Tények Reggel
07:00	Mokka
09:35	Stahl konyhája
09:45	Babapercek
09:55	Teleshop
11:30	Fedőneve: Jane Doe - A látszat néha csal
13:15	Eva Luna
14:15	EZO.TV
15:20	Rex felügyelő
16:25	La Pola
17:20	Update Konyha
17:25	Eva Luna
18:30	Tények
19:20	ÖsszeEsküvők
20:30	Jóban Rosszban
21:20	ÖsszeEsküvők
22:45	Aktív
23:20	Esküdj!
23:55	ALL IN - kezdők és nagymenők
00:25	Tények Este
01:00	EZO.TV
02:00	Hősök
02:45	Bullis hatos
03:10	4400
03:55	4400

DUNA TV	
06:00	Közbeszéd
06:30	Híradó - 6:30
06:40	Kisváros
07:30	Híradó - 7:30
07:40	MacGyver
08:30	Híradó - 8:30
08:35	Térkép
09:05	Angyalbőrben
10:00	Család-barát
11:00	Rondó
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:20	Kíváncsgosár
14:05	Törvény által védve
14:35	Pannonia 3 keréken
15:05	Nyelvörz
15:35	Arcélek
16:05	Az állatok nyelve
16:35	Ízörzök: Császártöltés
17:15	Kisváros
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Közbeszéd
19:00	Térkép
19:30	MacGyver
20:30	Végtájak
21:15	Hírek
21:30	De Luca felügyelő
23:10	Dunasport
23:15	Száműzöttek
01:00	Kosáry Domokos olvasónaplója
01:45	Vers
01:50	Himnusz

VIASAT3	
05:10	Vészhelyzet
06:00	Joey
06:25	Joey
06:55	Vészhelyzet
07:50	Monk - Flúgos nyomozó
08:40	Nyomtalanul
09:40	A szél fiai (Az aztékok bukása)
11:35	Segítség, szülő vagyok!
12:30	Lehetetlen küldetés
13:30	Monk - Flúgos nyomozó
14:30	CSI: A helyszínelők
15:25	Nyomtalanul
16:20	Miami Vice
17:20	Miami Vice
18:20	CSI: A helyszínelők
19:20	Két pasi - még egy kicsi
19:50	Vérmes négyes
20:15	Mike és Molly
20:45	Két pasi - még egy kicsi
21:15	Charlie angyalai
23:10	A Macskanó
01:10	Holdfény
02:05	A szél fiai (Az aztékok bukása)
03:40	Holdfény

DECEMBER 3., SZOMBAT

M1	
05:30	Hajnali gondolatok
05:34	Magyar gazda
06:00	Anno
06:25	Angi jelenti
06:55	Opera Café
09:00	Delta
09:30	Mozdulj!
09:55	Aranymetszés
10:50	Családom és egyéb emberfajták
11:15	Gyerekjáték a számítógép
11:30	Most a Buday!
12:00	Déli harangszó
12:01	Hírek
12:05	Múlt-kor
12:35	Zöld Tea
13:05	HungariQ
13:35	Natúra
14:05	A zene ereje
14:50	Erdőjárók
15:20	Valaki
15:50	Ügynök a háznál
17:35	Gasztroangyal
18:30	SzerencseSzombat
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Don Juan DeMarco
21:50	Bródy Sándor: A tanítónő
00:15	Illényi Katica és Testvérei
01:25	Sport hírek
01:35	Koncertek az A38 hajón
02:25	Koncertek az A38 hajón

RTL KLUB	
06:30	Top Shop
07:00	Kölyökklub
10:00	Winx Klub
10:30	Asztro Show
11:30	Házon kívül
12:00	Autómánia
12:35	Jéglovagok
13:35	Öslények kalandorai
14:40	Sue Thomas - FBI
15:40	Döglött akták
16:35	Haláli hálaadás
18:30	RTL Klub Híradó
19:00	Fókusz Plusz
19:30	X-Faktor
22:05	ValóVilág
23:15	Könyörtelen hajsza
01:05	Róma
02:10	Fókusz Plusz

TV2	
04:40	Alexandra Pódium
05:05	Animációs filmek
05:40	Műsorszünet
06:00	Az idő örvényében
06:25	Tv2 matiné
10:30	Egyik kutya, másik nem!
11:00	Bajnokok Ligája magazin
11:30	Babavilág
12:00	Tűsarok
12:30	9 hónap
13:00	Gyilkos számok
14:00	Autóguru
14:30	Xena
15:30	Bűbajos boszorkák
16:30	13-as raktár
17:30	Hawaii Five-0
18:30	Tények
19:00	Magellán
19:35	Szerelem a Fehér Házban
21:50	Hudson Hawk - Egy mestertolvaj aranyat ér
23:45	Traffic
02:00	EZO.TV
03:00	Kalandjártat
03:25	Teleshop
03:55	Animációs filmek

DUNA TV	
06:10	A martonyi mesekirály
06:40	Télapó pirossapkás koboldjai
07:10	Kolumbusz Kristóf
07:35	Szimba, az oroszánkirály
08:05	A mesemondó
08:35	Daktari
09:30	Szerelmes földrajz
10:00	Égészség +
10:30	Heuréka! Megtaláltam!
11:00	Munka-Társ
11:30	Határtalanul magyar
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:15	Lyukasóra
12:45	Vannak vidékek
13:15	Felfedező úton a Robinson család
13:45	Felfedező úton a Robinson család
14:15	Hogy volt!?
15:10	Lélek Boulevard
15:40	Veszélyben
16:20	Advent a Hargitán - Advent Európában
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Pannonia 3 keréken
19:00	Henry Fielding-David Rogers: Tom Jones
21:20	Tízperces mesék
21:30	A másik élete
23:50	Dunasport
00:05	Menekülő
01:45	Mindörökké Bach

VIASAT3	
05:05	Dinotópia - Öslények szigete
05:55	Egy kórház magánélete
06:50	Egy kórház magánélete
07:50	A szépség és a szörny
08:55	Por-irtók
09:25	Zsirégetők
10:25	Trendközelben
10:55	Szex és New York light
11:35	Szex és New York light
12:10	Haltottnak a csók
13:00	Alomgyári feleség
13:55	Szívek szállodája
14:50	Szívek szállodája
15:45	Vérmes négyes
16:15	Mike és Molly
16:40	Két pasi - még egy kicsi
17:10	Gyapjuszapka
19:00	Columbo: A rock-sztár gyilkos
10:55	Monk - Flúgos nyomozó
21:55	Életeken át
23:55	Civil a seregben
01:50	Trendközelben
02:15	Életeken át

HIRDETÉSFELVÉTEL

győr+
HETILAP

GOMBOS ÉVA +36 20 475 1314
CSALA RÓBERT +36 70 518 0246

AKKR. LAJSTROMSZ.: (0384)
FMM LAJSTROMSZ.: (08-0079-04)

WWW.HATOS.HU

NÉMET: 3630/9862800 ANGOL: 36-30/2548521
ÚJLATIN ÉS OROSZ SZEKCIÓ: 36-30/5201895
FORDÍTÁS: 06-20/2539190

Hatos
Egy-Társas-nyelviskola+nyf

AKKREDITÁLT NYELVVISZGÁHELY

- ÖSD, Társalkodó, ECL, EURO, Zöld Út, BGF nyelvvizsgára felkészítés magánbérletes rendszerben is
- Angol, német nyelvű felkészítés állásinterjúra
- Spanyol, olasz, francia, orosz páros bérletek kedvezményrel!
- Nyelvtanfolyamát üdülési csekkkel is fizetheti!
- Munkavállalást segítő nyelvi felkészítő szakmunkások számára!
- Idegenforgalmi szaknyelvi tréningek
- Hivatalos fordítást vállalunk!

DECEMBER 4., VASÁRNAP

M1	
05:34	Magyar gazda
06:00	Esély
06:25	KorTárs
06:55	Opera Café
09:00	Engedjétek hozzám
09:05	Igy szól az Úr!
09:10	Katolikus krónika
09:40	Utmutató
10:05	A házasság szentség
10:55	A sokszínű vallás
11:10	Metodista magazin
11:35	Református ifjúsági műsor
11:40	Balatonfelvidéki református templomok
12:00	Déli harangszó
12:01	Hírek
12:05	Szellem a palackból...
12:35	Anno
13:05	Pecatúra
13:35	Magyar Termék Nagydíj 2011
14:00	Nápolyt látni és...
15:25	Út Londonba
15:55	Telesport
16:25	Télanzó
18:05	Déltenger kincse
18:55	A Lényeg
19:30	Híradó este
20:00	Sporthírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Magyarország, szeretlek!
21:30	Sziriana
23:35	A rém
01:20	Sporthírek
01:30	Koncertek az A38 hajón

RTL KLUB	
06:30	Top Shop
07:00	Kölyökklub
10:05	Trendmánia
10:40	Teleshop
11:35	Törzsutas
12:05	Havazin
12:35	Forma-1
13:00	Robin Hood
14:00	Merlin kalandjai
15:00	Míg a halál el nem választ
15:30	Eltűntnek nyilvánítva
16:30	En a vízilovakkal vagyok
18:30	RTL Klub Híradó
19:00	ValóVilág
21:45	Véres gyémánt



00:35	Portré
01:10	Egy call girl titkos naplója

TV2	
05:45	Reggeli gondolatok
06:15	Az idő örvényében
06:45	Tv2 matiné
09:40	Nagy Vagy!
10:35	Ability - a képességek próbája
11:05	Stahl konyhája
11:40	Kalandjárát
12:10	Borkultusz
12:40	Talpig nő
13:10	Több mint TestŐr
13:40	Simlis Jack, a karibi szuperkém
14:05	ÖsszeEsküvők
15:15	Bűbajos boszorkák
16:15	Szerelem a Fehér Házban D
18:30	Tények
19:00	Napló
20:05	Kung Fu Panda
21:50	Frizbi Hajdú Péterrel
22:50	TotalCar
23:20	Célcsoportban
00:15	A véres dinasztia: A Borgia család története



02:45	EZO.TV
03:20	Napló

DUNA TV	
06:05	A nagy ho-ho-horgász
06:15	Télapó pirossapkás koboldjai
06:45	Kolumbusz Kristóf
07:10	Szimba, az oroszlánkirály
07:40	A mesemondó
08:10	Daktari
09:00	Isten kezében
09:30	Élő egyház
10:00	Isten kezében
10:30	Beavatás
11:00	Világ-nézet
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:15	Élő népzene
12:45	Hazajáró
13:15	Rosszcsont kalandjai
13:45	Rosszcsont kalandjai Csellengők
14:15	Törvény által védve
15:15	Utókor
15:45	Múltidéző
16:15	Azurexpress
17:30	Magyar világkarrierék
18:00	Híradó - 18:00
18:35	Heti Hírmondó
19:00	Őnök kérték!
20:00	A rossz és a szép
22:00	Klubszoba
22:55	Dunasport
23:10	Porrá leszünk
00:05	Underground
01:00	Vers
01:05	Himnusz

VIASAT3	
04:00	Álomgyári feleség
05:05	Dinotópia - Oslények szigete
05:50	Egy kórház magánélete
06:45	A szépség és a szörny
07:40	Szex és New York light
08:15	Szex és New York light
08:55	EgészségŐr
09:25	SZéptestben
09:55	Édes kísértések
10:25	MaxxMotion Autós Magazin
10:55	A nagy házalakítás
11:50	A nagy házalakítás
12:45	Fedőneve: Pipó



14:20	Négy Esküvő 2.
15:15	ÁlomÉpítő 2.
16:20	A Pelikán ügyirat
19:05	Harmadik műszak
20:05	CSI: A helyszínelők
21:00	Született detektívek
21:55	Pánikszooba
00:10	Gyönyörű teremtmény
01:50	EgészségŐr
02:15	SZéptestben
02:40	Édes kísértések
03:10	CSI: A helyszínelők
03:55	Született detektívek

DECEMBER 5., HÉTFŐ

M1	
05:25	Hajnali gondolatok
05:28	Kárpát Expressz
05:55	Ma Reggel
09:00	Afrika gyöngyszeme
09:50	Édes sósvíz!
10:00	Déltenger kincse
10:55	Az emlékezet helyszínei
11:30	Napirend előtt
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:25	Kárpát Expressz
12:55	Roma Magazin
13:30	Domovina
14:00	Társbérletben a tárgyakkal
14:30	Budapest természeti értékei
15:00	Angyali érintés
15:50	Különleges mentőalakulat
16:35	MM
17:40	Család csak egy van
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sporthírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Kétfény
21:10	Hacktion
22:05	Az Este
22:40	Átok 2.
23:10	Aranymetszés
00:05	HungariQ
00:30	Sporthírek
00:40	Család csak egy van
01:30	MM

RTL KLUB	
05:45	Top Shop
06:10	Fókusz Plusz
06:45	Fókusz Reggel
07:35	Reflektor Reggel
07:45	Reggeli - Csak csajok
08:25	A szerelem rabjai
09:20	Második esély
10:20	Top Shop
12:15	Asztro Show
13:15	A szív útjai
14:20	Három szökevény



16:15	Az éden titkai
17:20	Sarokba szorítva
18:30	RTL Klub Híradó
19:15	Fókusz
20:20	Barátok közt
21:00	ValóVilág
22:10	Showder Klub
23:15	Minden, amit mindig is tudni akartál a Pökerről...
23:50	Reflektor
00:10	Odaát
01:05	Corinna

TV2	
04:10	Animációs filmek
04:30	Műsorszünet
05:25	Teleshop
06:00	Magellán
06:25	Tények Reggel
07:00	Mokka
09:30	Stahl konyhája
09:40	Babapercek
09:50	Teleshop
11:25	Szent Iván napja
13:15	Eva Luna
14:15	EZO.TV
15:20	Rex felügyelő



16:25	La Pola
17:20	Update Konyha
17:25	Eva Luna
18:30	Tények
19:20	ÖsszeEsküvők
20:20	Jóban Rosszban
21:00	NCIS
22:00	NCIS: Los Angeles
23:00	Aktív
23:30	Esküdj!
00:05	Tények Este
00:40	EZO.TV
01:15	Halálos börtön
03:05	Magellán
03:30	Animációs filmek

DUNA TV	
06:00	Közbeszéd
06:30	Híradó - 6:30
06:40	Kisváros
07:30	Híradó - 7:30
07:40	MacGyver
08:30	Híradó - 8:30
08:35	Térkép
09:05	Térkép
10:00	Család-barát
11:00	Élő egyház
11:30	Hazajáró
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:20	Kívánságkosár
14:15	Heti Hírmondó
14:45	Csellengők
15:15	Klubszoba
16:10	Gyulafehérvártól Trianonig
16:50	Trianon az irodalomban
17:00	Trianon az irodalomban
17:15	Kisváros
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Közbeszéd - Különkiadás
19:00	Térkép - Különkiadás
19:30	MacGyver
20:30	A férfi a legjobb orvosság
21:15	Hírek
21:30	Erdélyi kastély
22:45	Dunasport
22:50	Sportaréna
23:45	Ajándék a végzettől
00:10	Trianon legendái
00:35	Vers

VIASAT3	
05:15	Vészhelyzet
06:00	Joey
06:25	Joey
06:55	Vészhelyzet



07:45	Monk - Flúgos nyomozó
08:40	Nyomtalanul
09:40	Charlie angyalai
11:35	Segítség, szülő vagyok!
12:30	Lehetetlen küldetés
13:30	Monk - Flúgos nyomozó
14:30	CSI: A helyszínelők
15:30	Nyomtalanul
16:25	Miami Vice
17:25	Miami Vice
18:25	CSI: A helyszínelők
19:20	Jóbarátok
19:50	Jóbarátok
20:15	Két pasi - meg egy kicsi
20:45	Két pasi - meg egy kicsi
21:15	Kapcsolat
00:00	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
00:55	Holdfény
01:50	Pánikszooba
03:40	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék

DECEMBER 6., KEDD

M1	
05:25	Hajnali gondolatok
05:28	Kárpát Expressz
05:55	Ma Reggel
09:00	Afrika gyöngyszeme
09:50	Kapjuk el a Mikulást!
10:40	A kanadai sarkvidék
11:05	Kétfény
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:25	Kárpát Expressz
12:55	Srpski Ekran
13:30	Unser Bildschirm
14:00	Almok mai álmodói - tudós fiatalok
14:30	Csavargások Afrikában dr. Livingstone ürügyén
15:00	Angyali érintés
15:50	Különleges mentőalakulat
16:35	MM
17:40	Család csak egy van
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sporthírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	A Kennedy család
21:00	DTK
22:00	Az Este
22:35	Tudorok
23:30	Barangolások öt kontinensen
00:00	Esély
00:30	Sporthírek
00:40	Család csak egy van
01:25	MM

RTL KLUB	
05:45	Top Shop
06:10	Trendmánia
06:45	Fókusz Reggel
07:35	Reflektor Reggel
07:45	Reggeli - Csak csajok
08:25	A szerelem rabjai
09:20	Második esély
10:20	Top Shop
12:15	Asztro Show
13:15	A szív útjai
14:20	Expedíció



16:15	Az éden titkai
17:20	Sarokba szorítva
18:30	RTL Klub Híradó
19:15	Fókusz
20:20	Barátok közt
21:00	ValóVilág
22:10	Házon kívül
22:40	XXI. század - a legendák velünk élnek
23:15	Reflektor
23:35	Féltné őrzött titkok

TV2	
05:25	Teleshop
06:00	TotalCar
06:25	Tények Reggel
07:00	Mokka
09:50	Stahl konyhája
10:00	Babapercek
10:10	Teleshop
11:45	A Mikulás karácsonya
13:15	Eva Luna
14:15	EZO.TV
15:20	Rex felügyelő
16:25	La Pola
17:20	Update Konyha
17:25	Eva Luna
18:30	Tények
19:20	ÖsszeEsküvők
20:00	Jóban Rosszban
20:30	Bajnokok Ligája
23:25	Esküdj!
00:30	Tények Este
01:05	EZO.TV
01:40	Tiszta lap



03:05	TotalCar
03:30	Animációs filmek

DUNA TV	
06:30	Híradó - 6:30
06:35	Kisváros
07:30	Híradó - 7:30
07:35	MacGyver
08:30	Híradó - 8:30
08:35	Térkép
09:05	A férfi a legjobb orvosság
10:00	Család-barát
11:00	Roma Magazin
11:30	Domovina
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:20	Kívánságkosár
14:15	Napok, évek, századok
14:45	Határtalanul magyar
15:15	Sportaréna
16:10	Zebra
16:40	A Sarkkörön is túl, Joulupukki birodalmában...
17:15	Kisváros
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Közbeszéd
19:00	Térkép
19:30	MacGyver
20:30	Mad Men - Reklámőrületek
21:15	Hírek
21:30	Rád találók Marrakesben
23:10	Dunasport
23:20	A legbátrabb város
01:00	Himnusz
01:05	Térkép
01:30	Utókor
01:55	Zebra

VIASAT3	
04:25	Holdfény
05:00	Műsorszünet
05:15	Vészhelyzet
06:00	Joey
06:25	Joey
06:55	Vészhelyzet
07:45	Monk - Flúgos nyomozó
08:40	Nyomtalanul
09:35	Columbo: A rock-sztár gyilkosa
11:35	Segítség, szülő vagyok!
12:30	Lehetetlen küldetés
13:30	Monk - Flúgos nyomozó
14:30	CSI: A helyszínelők
15:30	Nyomtalanul
16:25	Miami Vice
17:25	Miami Vice
18:25	CSI: A helyszínelők
19:20	Jóbarátok
19:50	Jóbarátok
20:15	Két pasi - meg egy kicsi
20:45	Két pasi - meg egy kicsi
21:15	Doktor House
22:10	Négy Esküvő 2.
23:10	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
00:05	Holdfény
01:00	Doktor House
01:55	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
02:40	Holdfény
03:25	Lehetetlen küldetés

Viasat3, december 7., szerda, 21:15

Országúti diszkó

Amerikai akciófilm

Dalton ugyan tanár, ám mégsem tanítással keresi a kenyerét, hanem zűrös, füstös szórakozóhelyeken. Ő a legjobb békéltető a környéken, aki tudja, hogyan állítsa meg időben a kitörni készülő részeg indulatokat, s hogyan vessen véget a bunyónak szép szóval, vagy ha kell, hát ököllel. Dalton egy hírhedt országúti diszkó vezetője kéri fel, hogy segítsen rendet teremteni. Úgy tűnik, hogy ez a hely még Dalton számára is komoly kihívást jelent, ugyanis rögtön az első éjszaka megsérül. A közeli kisváros gyönyörű doktornője, Elizabeth Clay látja el a sebé, és sebzi meg azonnal a férfi szívét. A doktornőre azonban a helyi rosszfű, Brad Wesley is kivette a hálóját...



Duna Televízió, december 7., szerda, 21:30

Segédszerkesztő megosztaná...

Amerikai vígjáték

Brett Eisenberg (Sarah Michelle Gellar) segédszerkesztő egy kisebb kiadóknál és nagy álma, hogy egy bestseller szerkesztése révén a neve is bekerüljön a nagyok közé az irodalmi életben. Úgy gondolja, akkor juthat feljebb, ha elvegyül a jelenlegi nagyok között. Egy könyvedikáláson megismerkedik a híres szerkesztővel, Archie Knox-szal (Alec Baldwin), és csakhamar gyengéd szálak fűzik hozzá. A probléma csak az, hogy a férfi alig fiatalabb az apjánál, nőcsábász és alkoholista.

TV2, december 8., csütörtök, 21:00

Bridget Jones: Mindjárt megőrülök!

Angol-francia-német-ír-amerikai romantikus vígjáték

Amikor utoljára találkoztunk Bridget Jonesszal, éppen megtalálta a boldogságot. Mostani történetünk kezdetén immár hat isteni hete a tökéletes álompasi, Mark Darcy barátja, és még álmodni sem tudna szebb időszakot az életében. Vagy mégsem így van?!



DECEMBER 7., SZERDA

M1	
05:25	Hajnali gondolatok
05:28	Kárpát Expressz
05:55	Ma Reggel
09:00	Afrika gyöngyszeme
09:50	Chaplin, a rendőr
10:15	DTK
11:10	A Kennedy család
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:25	Kárpát Expressz
12:55	Hrvatska kronika
13:30	Ecranul nostru
14:00	Tudástár 2011
14:30	Válogatás a Pustaszeri Országos természetfilm-fesztivál filmjeiből
15:00	Angyali érintés
15:50	Különleges mentőalkulat
16:35	MM
17:40	Család csak egy van
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Párizsi helyszínelők
21:10	On The Spot: Dél-Afrika
22:05	Az Este
22:40	KorTárs
23:10	Kennedy - Az ártatlanság alkonya
00:05	Szellem a palackból...
00:30	Sport hírek
00:40	Család csak egy van
01:25	MM

RTL KLUB	
05:45	Top Shop
06:10	Autómánia
06:45	Fókusz Reggel
07:35	Reflektor Reggel
07:45	Reggeli - Csak csajok
08:25	A szerelem rabjai
09:20	Második esély
10:20	Top Shop
12:15	Asztro Show
13:15	A szív útjai
14:20	Minden világon
16:15	Az éden titkai
17:20	Sarokba szorítva
18:30	RTL Klub Híradó
19:15	Fókusz
20:20	Barátok közt
21:00	ValóVilág
22:30	Gyilkos elmék
23:35	Reflektor
23:50	Gyilkos húzások

TV2	
05:25	Teleshop
06:00	Babavilág
06:25	Tények Reggel
07:00	Mokka
09:35	Stahl konyhája
09:45	Babapercek
09:55	Teleshop
11:30	Winnetou 1
13:15	Eva Luna
14:15	EZO.TV
15:20	Rex felügyelő
16:25	La Pola
17:20	Update Konyha
17:25	Eva Luna
18:30	Tények
19:20	ÖsszeEsküvők
20:20	Jóban Rosszban
21:00	Doktor House
22:00	Szellemekkel szuttogó
23:00	Aktív
23:30	Esküdj!
00:05	Tények Este
00:40	EZO.TV
01:15	Made in America
03:05	Babavilág
03:30	Animációs filmek

DUNA TV	
06:00	Közbeszéd
06:30	Híradó - 6:30
06:40	Kisváros
07:30	Híradó - 7:30
07:40	MacGyver
08:30	Híradó - 8:30
08:35	Térkép
09:05	Mad Men - Reklámőrüitek
10:00	Család-barát
11:00	Unser Bildschirm
11:30	Srpski Ekran
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:20	Kíváncsgosár
14:15	Utókor
14:45	Heuréka! Megtaláltam!
15:15	Őnök kérték!
16:10	Virágzó Magyarország
16:35	Floyd Spanyolországban
17:15	Kisváros
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Közbeszéd
19:00	Térkép
19:30	MacGyver
20:30	Arisztokraták
21:20	Hírek
21:30	Segédszerkesztő megosztaná...
23:05	Dunasport
23:10	Orosz Estek
23:45	A remény hal meg utoljára
00:15	„Két kontinens” duó koncert
01:10	Vers

VIASAT3	
05:25	Joey
05:50	Joey
06:15	Vészhelyzet
07:05	Monk - Flúgos nyomozó
07:55	Nyomtalanul
08:50	A Pelikán ügyirat
11:35	Segítség, szülő vagyok!
12:30	Lehetetlen küldetés
13:30	Monk - Flúgos nyomozó
14:30	CSI: A helyszínelők
15:30	Nyomtalanul
16:25	Miami Vice
17:25	Miami Vice
18:25	CSI: A helyszínelők
19:20	Jóbarátok
19:50	Jóbarátok
20:15	Két pasi - meg egy kicsi
20:45	Két pasi - meg egy kicsi
21:15	Országúti diszkó
23:30	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
00:25	Holdfény
01:20	Országúti diszkó
03:20	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék

DECEMBER 8., CSÜTÖRTÖK

M1	
05:25	Hajnali gondolatok
05:28	Kárpát Expressz
05:55	Ma Reggel
09:00	Afrika gyöngyszeme
09:55	Sok hűhó Emmiért
11:05	Hacktion
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:25	Kárpát Expressz
12:55	Slovenski Utrinki
13:30	Alpok-Duna-Adria
14:00	TED
14:30	Természetfilmek és egyéb állattajták
15:00	Angyali érintés
15:50	Különleges mentőalkulat
16:40	MM
17:40	Család csak egy van
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	A szerelem konyhája
21:50	Az Este
22:55	Valaki
22:55	Múlt-kor
23:25	Angi jelenti
23:55	Zöld Tea
00:20	Sport hírek
00:30	Család csak egy van
01:20	MM

RTL KLUB	
05:45	Top Shop
06:10	Törzsutas
06:45	Fókusz Reggel
07:35	Reflektor Reggel
07:45	Reggeli - Csak csajok
08:25	A szerelem rabjai
09:20	Második esély
10:20	Top Shop
12:15	Asztro Show
13:15	A szív útjai
14:20	Ikerpárbaj
16:15	Az éden titkai
17:20	Sarokba szorítva
18:30	RTL Klub Híradó
19:15	Fókusz
20:20	Barátok közt
21:00	ValóVilág
22:10	Dr. Csont
23:15	Kemény zsaruk
00:20	Reflektor
00:35	Infománia

TV2	
05:25	Teleshop
06:00	Segítség magadon!
06:25	Tények Reggel
07:00	Mokka
09:35	Stahl konyhája
09:45	Babapercek
09:55	Teleshop
11:25	Kislány, nagylány
13:15	Eva Luna
14:15	EZO.TV
15:20	Rex felügyelő
16:25	La Pola
17:20	Update Konyha
17:25	Eva Luna
18:30	Tények
19:20	ÖsszeEsküvők
20:20	Jóban Rosszban
21:00	Bridget Jones: Mindjárt megőrülök!
23:15	Aktív
23:45	Esküdj!
00:20	Tények Este
00:55	EZO.TV
01:30	A blogger
02:20	Segítség magadon!
02:45	Animációs filmek

DUNA TV	
06:00	Közbeszéd
06:30	Híradó - 6:30
06:40	Kisváros
07:30	Híradó - Reggel
07:40	MacGyver
08:30	Híradó - 8:30
08:35	Térkép
09:05	Arisztokraták
10:00	Család-barát
11:00	Horvát krónika
11:30	Ecranul Norstru
12:00	Déli harangszó
12:02	Híradó - Déli
12:10	Vers
12:20	Kíváncsgosár
14:15	Egészség +
14:45	Veszélyben
15:15	Munka-Társ
15:45	Lélek Boulevard
16:15	Virágzó Magyarország
16:40	Budapest a Tudomány fővárosa
17:15	Kisváros
18:00	Híradó - 18:00
18:30	Közbeszéd
19:00	Térkép
19:30	MacGyver
20:30	Angyalbőrben
21:25	Hírek
21:30	Hamvadó cigarettavég
23:35	Dunasport
23:45	Egy herceg, akit Totónak hívtak
00:50	Vers

VIASAT3	
04:05	Holdfény
05:05	Műsorszűnet
05:25	Joey
05:50	Joey
06:15	Vészhelyzet
07:05	Monk - Flúgos nyomozó
07:55	Nyomtalanul
08:50	Kapcsolat
11:35	Segítség, szülő vagyok!
12:30	Lehetetlen küldetés
13:30	Monk - Flúgos nyomozó
14:30	CSI: A helyszínelők
15:30	Nyomtalanul
16:25	Miami Vice
17:25	Miami Vice
18:25	CSI: A helyszínelők
19:20	Jóbarátok
19:50	Jóbarátok
20:15	Két pasi - meg egy kicsi
20:45	Két pasi - meg egy kicsi
21:15	CSI: New York-i helyszínelők
22:10	ÁlomÉpítők 2.
23:10	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
00:05	Holdfény
01:00	CSI: New York-i helyszínelők
01:55	Esküdt ellenségek: Bűnös szándék
02:40	Holdfény
03:25	Lehetetlen küldetés





Metszet címmel nyílik meg Tanai Guzorán Anna önálló kiállítása december 8-án 16 órakor a Váczy Péter Gyűjtemény Cziráki-termében. A tárlatot Kustán Melinda textiltervező nyitja meg. Tanai Guzorán Anna művésztanár az I. Art Tárlat díjazottja, művés falikárpitokat és színgazdag akvarelleket bemutató kiállítása a szövés és a festés sajátosan összefonódó világába invitálja a művészetkedvelő közönséget. A kiállítás január 15-ig látogatható.

SZÍJ MELINDA, a József Attila Kórus és a győrszentiváni általános iskolák adnak közös adventi jótékonyági hangversenyt a városrész Keresztelő Szent János-templomában december 11-én 16 órától.



MOZART Veréb-miséjét a Czuczor-gimnázium Collegium Musicum Jaurinense kórusa, a bécsi Rudolfsheim Armonico zenekar és a Il Souno Armonico zenekar mutatja be a bencés templomban vasárnap délelőtt 9 óra 30 perctől. Közreműködik Balogh Eszter (szoprán), Dobi Kiss Vera (alt), Herbert Wodi (tenor), Kőszegi Németh József (basszus). Karnagy Kelemen Áron, vezényel Nagy Attila.

PARASZTI DISZNÓVÁGÁS részesei lehetnek azok, akik december 3-án, szombaton kora délelőtt a Czuczor Gergely utcába látogatnak. A disznóvágások magyaros, falusi hangulata kel életre a belvárosban. Kolbász és hurka sült, az üstben toroskáposzta készül. A kóstolás jótékony célt szolgál.

BAGDI BELLA életmódfejlesztő koncertet ad december 10-én 18 órakor a Xantus János Múzeumban. Az „Egy jó szó – A boldogság nyomában” című esten a közönség tanácsokat kaphat a boldogabb élet eléréséhez.

A GYŐRI FILHARMONIKUSOK Flesch Károly bérletsorozatának kamarahangversenyein minden alkalommal felcsendül egy klasszikus darab és egy huszadik századi magyar komponista műve. Vasárnap négy órától a volt zsinagógában Haydn D-dúr vonósnégyese és a „Pacsirta-kvartett”, valamint Kodály II. vonósnégyese szólal meg. Művészeti vezető: Berkes Kálmán. Közreműködnek a Győri Filharmonikus Zenekar művészei: Horváth István hegedű, Burucs Rita hegedű, Gógh Tamás brácsa, Juhász Viktor cselló, Nemes Zoltán hegedű, Csikász Judit hegedű, Rác István brácsa, Molnár Dénes cselló.



CSIPKÉK, PAPIROK, IKONOK a főszereplői a Győri Polgári Szalon december 6-án, kedden 18 órakor kezdődő rendezvényének. A mesterségek dicsérete című sorozat új állomásaként Kiliti Zsuzsanna, a kiskunhalasi Csipkeház igazgatója, dr. Körmendy László ikonfestő és Vincze László papírmerítő mester vendégeskedik a Zichy-palotában.



KULTURÁLIS kínáló

ÖSSZEÁLLÍTOTTA:
FÖLDVÁRI GABRIELLA

MOLNÁR TIZEDES oldalkocsis motorja vasárnap 19 órakor utoljára gördül be a Győri Nemzeti Színház nagyszínpadára. A tizedes meg a többiek búcsúelőadásán még egyszer derülhetünk a szereplők mulatságos próbálkozásain, ahogy a háború utolsó napjait szeretnék ép bőrrel megúszni.



KÉPESLAPGYŰJTŐK országos találkozójanak ad otthont december 4-én a Petőfi Sándor Művelődési Ház. A találkozó 8 órakor kezdődik és 14 óráig tart. A képeslapok mellett egyéb papírrégi-ségek, részvények, plakátok, metszetek, fotók, bélyegek és telefonkártyák cserélnek gazdát.

AJÁNDÉKKÉSZÍTŐ foglalkozásokat tart felnőttek számára a Gyermek Ház. Ma, pénteken délután fél öttől tűzzománc ékszereket, szombaton délelőtt fél tíztől gyertyákat, minden kedden öt órától kerámia tárgyakat készíthetnek az érdeklődők. A jövő hétvége programjában pénteki noteszkészítés és szombati selyemfestés szerepel, december 16-án medálokat, 17-én textilrőzsát és kitzűt gyárthatnak az érdeklődők. A részvételhez előzetes bejelentkezés szükséges a 96/518-032-es telefonon vagy az info@gyhgyor.hu címen.



THOMAS ANDERS

AND THE

MODERN TALKING

BAND

SYMA
CSARNOK
2012.01.06.
PÉNTEK 20:00

25 ÉV
DISCO
& POP

JEGYEK 4900 FT-TÓL KAPHATÓK

A BROADWAY JEGYIRODÁKBAN ÉS AZ INTERTICKET, TEX,
TICKETPORTAL HÁLÓZATÁBAN. | TEL: 340-40-40, 780-0780

WWW.JEGYPLAZA.HU

November séfje:
Rácz-Székely József



Dióhéjban

Szerző: Gaál József

Receptek:

Rácz-Székely József

Fotó: O. Jakócs Péter

Rácz-Székely József pályafutása rendhagyóan kezdődött, friss szakmunkás-oklevéllel a zsebében nem kérte, mégis főszakácsi státust kapott. A likócsi rakétaezred állományára bizonyára jól járt a besorozott katonával, aki már tanulóként olyan kiváló éttermekben forgolódott, mint a Nádor, a Szalay és a Kishalász. Az egykori belvárosi Halászcseré lett első polgári munkahelye is, amit előbb a Fontéval és a Sir Vincent lovagi étteremmel, később németországi és angliai vendéglátóhelyekkel cserélt fel.

Szakácsklub rovatunk decemberi séfje nyolc évet töltött külföldön, dolgozott tradicionális bajor és háromzetes brit éttermekben, még egy golfklubba is elcsábították egy szezon erejéig. Azt mondja, a gasztronómiai irányzatok közül a francia jegyeket viselő angol vonal áll hozzá a legközelebb, de a magyar és a mediterrán konyha étkeit is örömmel készíti.

Ez utóbbi stílust jó másfél éve sűrűn gyakorolhatja, hiszen jelenlegi munkahelye a Ristorante Palla D'oro olasz étterem, ahol a séf mediterrán és klasszikus ízeket, Itália harmóniáját ígéri a betérő vendégeknek, s most egy hónap erejéig a Szakácsklub közönségének is. Rácz-Székely József természetesen a hazai konyhának is szentel helyet rovatunkban, hiszen nem véletlenül tért haza családjával másfél évvel ezelőtt a Széchenyi térről érkező hívásra.

Kígyóuborkás canelloni kecskesajttal, vörösboros körtével

A canelloni eredetileg egy olasz hengeres csőtészta, amely a hagyományos módon, lisztből, tojásból, vízből készül, s a nagy csőátmérő miatt kitűnően tölthető. Séfünk receptjében a hengert, az olasz tésztát kígyóuborka helyettesíti, a töltelék kecskesajt, így ezt a canellonit sütni sem kell.



Hozzávalók négy személyre: kígyóuborka 15 dkg, kecskesajt 40 dkg, csipet só, őrölt bors, kevés tejszín, cékla 20 dkg, vörösbor 2,5 dl, körte 2 db, kevés cukor, durva tengeri só, olívaolaj, levendula.

Elkészítése: Folpack-ágyra rendezük a hosszanti irányban felvágott kígyóuborka-szeleteket. A kecskesajtot szítan

áttörjük, sóval, őrölt borssal ízesítjük, a krémes hatás kedvéért kevés tejszínt keverünk hozzá, majd hurka alakúra formázva ráfektetjük az uborkára. A folpack segítségével hengeressé göngyöljük, csavarással tömörítjük az uborkafalú sajtot, a végeket késsel levágjuk.

A céklapüréhez a megfőzött céklát kevés kristálycukorral turmixoljuk, majd a főzőlé óvatos adagolásával krémet ké-

szítünk belőle. A vörösboros körtéhez kevés cukorral édesített vörösborban főzzük a körtéket, de csak annyira, hogy ne legyenek túlságosan puhák. A gyümölcs ízének, színének jót tesz, ha elidőzhet a kihűlt borban.

Tálaláskor a körtéket negyedeljük, utolsó mozzanatként ételünket durva tengeri sóval, olívaolajjal, levendulával ízesíthetjük, díszíthetjük.



Házi füstölt libamell vajban főtt burgonyapogácsával, zöldségspagettivel

Hozzávalók négy személyre: 80 dkg libamell, 1 dl étolaj, késhegynyi őrölt fehér bors és tengeri só, 40 dkg burgonya, 50 dkg vaj. A zöldségspagettihez egy-egy darab sárgarépa, póréhagyma, cukkini és 5 cl olívaolaj.

Elkészítés: A 20 dekás libamelleket fűszerezünk, majd forró olajban mindkét oldalukat megkéregesszük. A füstöléshez kétszintes tepszi aljára faforgácsot teszünk, felső, perforált részére ráhelyezzük a libamelleket, alufóliával lefedjük, gáza tesszük. Ha már füstöl, a tüzet elzárjuk, s negyed óráig állni hagyjuk. Szeleteléskor azt látjuk majd, hogy a hús megőrizte eredeti színét, vagyis belseje rózsaszín maradt.

A burgonyapogácsához fületlen pogácsaszaggatóval henger alakú darabokat szúrunk ki a burgonyából. Forró olajban pirosítjuk, kéregesszük minden oldalát, majd annyi húslevesbe tesszük, hogy ellepje. Hozzáadjuk a vajat, s 100 fokos sütőben megfőzzük.

A zöldségspagettihez a zöldségeket hosszú, vékony csíkokra szeleteljük, forró sós vízben félpuhára, roppanósra főzzük, majd a spagettihez hasonlóan villára csavarjuk. A tányérra helyezett tekercset durva borssal, tengeri sóval, olívaolajjal ízesíthetjük, díszíthetjük



A játék öröme és a karikatúra poénján túl az e heti nyereményhez is hozzájuthatnak azok a kedves olvasók, akik skandináv rejtélyünk helyes megfejtését jövő hét szerdájáig eljuttatják szerkesztőségünkbe. A sorsoláson legszerencsésebbnek bizonyuló játékos szelektív hulladékgyűjtő zsákokat nyerhet. **Címünk:** Győr Plusz, 9002 Győr, Pf. 78. **Jelige:** Keresztrejtvény. Múlt heti keresztrejtvényünk nyertese **Makk Tamásné** (Győr). Nyereményét a szerkesztőségben (Orgona u. 10., B épület, tetőtér) veheti át.

A járőr télen

Európai főváros	1	Amerika pusztái Régi hangszer	Csapadék Színész (Éva)	Láp Ipszilón	Rendőrtanya Bibi	Gyűrű Alföldi megye	Gaál
			2				B
		Látnok Négyes Fejvédő		Vált Körmöl			
Mutatós Nátrium-foszfát			Szintén Magad		Idegen bicikli Énekszó		
Segít a papnak					Szakács-szerszám Római 5		
Minden rendben			Partnerek	Csalafinta			
Nitrogén Közhő (Endre)	Hajófar Angol grófság						
		Maugli kigyója Lávakő					
Halotti lakoma Kártyajáték			Rövid ismétlés Özönlik				
Ez a mérete	Kis ház Ugratás						
Hidrogén							
Zalai falu							Tizenkét óra
Csermely							
			Feltételesen				
			Rendőr Római 100				
Szerb							
Lét	N						

SUDOKU

A sudoku japán eredetű, napjainkban egyre népszerűbb logikai játék. Szabálya egyszerű. A nagy négyzet üresen hagyott kis négyzeteibe számokat kell elhelyezni 1-től 9-ig. Egy sorban, egy oszlopban és egy 3x3-as négyzetben mindegyik szám csak egyszer fordulhat elő. Feladványaink nehézségi fokát „+” jelzi.

4				7				1
8	1	2			9			
3	7							
9	2			8				
			4	3	2	7	9	
7	8			6		2		4
				1				2
2	3	1	5		8			7
5	4	7			3	1		

SUDOKU+

8				9				1
				6		2		
6	5		1	4				
		5	4				6	8
	7	8			6		9	
			2	3	8	4		
9	2		7			5		
						7	2	9
	6		9		2		1	3

SUDOKU++

1	3	7			4			
	9	6		4			8	
5	8			2	1		6	
					4	7		
		3		1	8	6	2	
								5
	7			5	9			
8		2		6		5	9	
					3			

SUDOKU+++

Megfejtések

1	3	7			4			
8	4	6		2	1		9	
5	8			2	1		6	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
5	8			1	2		3	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	
2	3			4	7		1	
8	6			5	3		4	
9	2			7			5	
6	5			8			3	
7	8			1	8		2	
4	1	8		6	7		2	
3	5			9	6		3	</

Árverés

A GYŐR-SZOL Zrt. árverésre bocsátja a felelős őrzéséből kikerült ingóságokat, használt lakásberendezéseket, illetve háztartási készülékeket. Az árverés helye: GYŐR-SZOL Zrt. telephelye, Győr, Kálvária u. 4-10. Az árverésre kerülő ingóságok megtekintésének és az árverés lebonyolításának időpontja: 2011. december 6., 10-15 óra között. A megvásárolt ingóságok ellenértékét a helyszínen, az árverés lebonyolításával megbízott által kiállított áfás számla ellenében készpénzben kell kiegyenlíteni. A szállításhoz a vevőnek kell gondoskodni, a vásárlást követő egy órán belül.

Hirdetmény

Győr Megyei Jogú Város Polgármestere pályázatot írt ki az alábbi intézmények gazdasági vezetői beosztásaira: Adyvárosi Közoktatási Főigazgatóság, Óvoda, Általános és Középkiskola; Gyárvárosi és Szabadhegyi Közoktatási Főigazgatóság, Óvoda, Általános és Középkiskola; Kertvárosi Közoktatási Főigazgatóság, Általános Művelődési Központ; Marcalvárosi Közoktatási Főigazgatóság, Általános Művelődési Központ, Alapfokú Művészetoktatási Intézmény; Nádorvárosi Közoktatási Főigazgatóság, Óvoda és Általános Iskola; Városközponti Közoktatási Főigazgatóság, Óvoda, Általános Iskola és Kollégium. A pályázati kiírások részletesen megtekinthetők a www.kozigallas.hu, illetve a www.gyor.hu honlapokon. A pályázatok beadási határideje: 2011. december 17.

Jó tanácsok ügyfeleknek

KÉP ÉS SZÖVEG: PANNON-VÍZ

Telefonon és e-mailben szinte minden elintézhető, sokan mégis a személyes ügyintéztést részesítik előnyben. Karcsu Szilvia, a Pannon-Víz Zrt. ügyfélszolgálatának vezetője az irodák forgalmáról, célszerű használatáról tájékoztatta lapunkat.

Győrben két irodában várjuk ügyfeleinket. Központi ügyfélszolgálatunkat a Bartók Béla út 10. szám alatt találják, itt négy pultot alakítottunk ki, gyakran alig kell néhány percet várakozni munkatársainkra. Víz- és csatornadíj-elszámolási időszakban természetesen mindig többen keresnek fel minket, a csúcsgorgalomban előfordulhat 15-20 perces, esetenként még hosszabb várakozás.

Ügyfeink igényeihez igazodva december 1-jétől módosítottuk a Bartók Béla úti iroda nyitva tartását. Az új rend szerint hétfőtől csütörtökig 8 órától 15.30-ig, pénteken 7-től 12 óráig várjuk ügyfeleinket. Hétfőn, kedden általában többen érkeznek, szerdán már kicsit kevesebben. Csütörtökön és pénteken tovább ritkul a forgalom. Ha a napi eloszlást nézzük, reggel ki-



leinket. Ennek az irodának nagy előnye, hogy a GYŐR-SZOL munkatársai is itt dolgoznak, elintézhető számos szolgáltatással kapcsolatos ügy és befizetés. A „vízes pultnál” általában nem kell sokat várni, nagyon ritka, hogy két-három ügyfél legyen előttünk. Itt is ajánlható a hét második felében a délutáni időszak, de még ennél is jobb a csütörtök délután, ekkor vannak a legkevesebben, s este nyolcig tartunk nyitva.

Mindkét ügyfélszolgálati irodánkban csak személyesen fogadjuk ügyfeleinket, a telefonos ügyintézőink számára a Gyepszél utcai központi telephelyünkön alakítottunk ki egy call center állomást. Itt naponta négy munkatárs fogadja a hívásokat. Számlázási időszakban, ha nagyobb a forgalom, akár további hat kiegészítő kolléga is munkába állhat. A számlakibocsátás néhány napjában telefonos ügyfélszolgálatunk az 522-630-as számon hívható.

Hibabejelentő vonalunk éjjel nappal él, itt egy diszpécser kolléga több telefonon fogadja a csőtörések, csatornadugulások, közterületi meghibásodások sürgős bejelentéseit, s szükség esetén azonnal kiküldi a helyszínre a szerelőket. A diszpécser számlainformációkat nem tud adni.

Mindenkinek ajánljuk az internetes kapcsolatfelvételt, panaszai, bejelentéseik elektronikus levélben válaszolhatók meg a legpontosabban. Az e-mail garantálja, hogy mindig a terület és a problémát legjobban ismerő munkatársunk válaszolja meg a kérdéseiket. Amikor a személyes ügyfélfogadásnál a legnagyobb csúcsgorgalom van, honlapunkon keresztül (www.pannon-viz.hu) csak naponta 8-10 bejelentés érkezik.

Műszaki probléma esetén is bátran kérjenek visszahívást vagy helyszíni kivizsgálást, ilyenkor az illetékes műszaki vezető visszahívja önöket, s igyekezünk megtalálni az adott helyre szabott legjobb megoldást. Leginkább tehát a weblapon történő megkeresést javaslom ügyfeleinknek. Társaságunk célja, hogy gyors minőségi ügyintéztést biztosítson valamennyi ügyfele számára.

Hibabejelentő vonalunk éjjel-nappal él, több telefon fogadja a hívásokat

lenc és délután egy óra közt általában többen, a délutáni órákban kevesebben vannak.

Számlakibocsátás időszakában néhány napig felborulhat az előbbi trend, de összességében elmondható, hogy akinek drága az ideje, a hét második felében, délután jöjjen, ilyenkor van a legtöbb szabad ügyintézőnk.

A Jókai úti parkolóházban, az önkormányzati cégek közös ügyfélszolgálati irodájában két munkatárs várja ügyfe-

ÚJRA HASZNOS?

NEKÜNK VAN JOBB ÖTLETÜNK IS, HOGY MIHEZ KEZDJEN TÖNKREMENT ELEKTROMOS ESZKÖZEIVEL.

Felhasználhatóvá vált készülékeinek újrahasznosítását bízva inkább profikkal! E-hulladékát hozza el a www.electro-coord.hu/gyujlopontok oldalon található leadóhelyek egyikére, hogy újrahasznosíthassuk azokat!

ELECTRO-COORD
A MÚLTÓL JÓVÓ SZÜLETIK

Karácsonyi vásár a piacon

Csütörtökön elkezdődött az Árkád bevásárlóközpont melletti piacon és a vásárcsarnokban a karácsonyi vásár, amely december 24-ig tart majd nyitva, naponta 9 és 16 óra között. A piacokat üzemeltető GYŐR-SZOL Zrt. kommunikációs munkatársától megtudtuk, a karácsonyfavásár is ezeken a helyeken lesz, a fenyőfákat az új piac P+R parkolójában december 10-től lehet megvásárolni.

ÁLLÁS

Takarítócsoporthoz vezető keresünk Győrben. Új ismereteket hamar alkalmazni tudó, agilis, jól szervező és kommunikáló, számítógépet kezelni tudók jelentkezzenek. 30/488-3590.

Takarító munkatársakat keresünk győri munkahelyre. 30/488-3590

Legyen **Kedvezmény** törzskártyát használó munkatársunk, főállásos munkaviszony mellett. Kezelve ügyesen pénzünk! Használja vásárláskor vagy szolgáltatói számláinak kiegyenlítésekor és ezért minimum **évi 12%** kamatot fizetünk. További tájékoztatás otthonában is! nkepito@t-online.hu

EGYÉB

Költöztetést, bútorszállítást, lomtalanítást ponyvás teherautóval vállalok. Városon belül 2.500 Ft/fuvar. 20/593-6600.

Festés, mázolás, tapétázás még karácsony előtt! Tel.: 30/9377-972, Jádi.

Kamerarendszer, riasztórendszer, biztonságtechnika Győrben és környékén, kedvező áron! Tel.: 06-70/294-9629.

Kézpénzért festményeket, Herendi porcelánokat, ezüstdíszanyagokat, órákat, könyveket, antik bútort, szőnyeget, kerámiákat, dísz tárgyakat, hagyatékot vásárolunk. Tel.: 70/640-5101.

Bélyeg, bélyeggyűjteményeket, képeslapokat, pénzeket, pénzgyűjteményeket, plaketteket, ki-

tűtetéseket, könyveket, egyéb régiséget vásárolok gyűjteményembe. Hétfégen is! Tel.: 06-20/947-3928

Azonnali készpénzfizetéssel vásárolnék porcelánokat, nippeteket, könyveket, festményeket, ezüst- és dísz tárgyakat, komplett hagyatékokat. 20/415-3873.

Lomtalanítást vállalom, ingyen kitarítom pincéjét, udvarát. Feleslegessé vált holmiját elszállítom. Tel.: 70/500-1291.

LAKÁSPÁLYÁZAT

Kiadó Győr, Apáca u. 4. 2/4 sz. alatt 51 m²-es, 1 szobás, összkomfortos lakás. Pályázat feltételei: www.gyorszol.hu, vagy a GYŐR-SZOL Zrt. ügyfélszolgálatain.

ÜZLET

Győr-Szigetben, a Semmelweis utca 8. sz. alatti bérházban utcafronti, 27 és 50 m²-es üzlethelyiség kereskedelmi, szolgáltatói tevékenységre vagy irodának hosszú távra kiadó. Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Győr, Kálvária utcában 120 m²-es konferenciaterem hosszú távra vagy alkalmakra kiadó. Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

INGATLAN

Győrben, a belváros szívében lévő, liftes téglalapépületben eladó egy 54 m²-es, 2 szobás, erkélyes, jó állapotban lévő, IV. emeleti lakás tulajdonostól, tavaszi kiköltözéssel. Érdeklődni: 96/336-551 (15 óra után).

Győr-Adyvárosban teljesen korszerűsített és szépen felújított, 53 m²-es, 2 szobás lakás sürgősen eladó. Ára: 8 M Ft. Érdeklődni: 06-70/977-7837.

Albérleteket keresek újonnan Győrbe költöző, megbízható ügyfeleim részére! Érdeklődni: 06-70/977-7838.



Cséren 100 m²-es, földszintes, részben alapincézett lakóépület melléképületekkel, 3.700 m²-es, összközműves telken eladó. Irányár: 1.950.000 Ft. Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Győrújbarát legszebb részén, a tábort völgyében 120 m²-es családi ház eladó. Központi fűtés+kanalló. Érd.: 30/216-2231.

Győr-Gyárúróban háromszobás, 43 m²-es, teljesen felújított társasházi lakás eladó. Ár: 7,5 M Ft. Érdeklődni: 06-70/338-6708.

Péren 4886 m²-es összközműves, dupla telek eladó. Érdeklődni: 06-20/418-1457

LAKÁSCSERE

Adyvárosi, 1+fél szobás, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné két-háromszobás belvárosi, nádorvárosi, határozatlan bérleti szerződéses, csak téglalapítesű, földszinti vagy első emeleti lakásra (hirdetési szám: 252). Érd.: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Belvárosi, egyszobás, 43 m²-es, határozott bérleti szerződéses, felújított lakást cserélné szigeti vagy gyárvárosi, felújított, egy-két szobás lakásra (hirdetési szám: 253). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Nádorvárosi, 53 m²-es, másfél szobás, összkomfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné győri, háromszobás, 68 m²-es vagy nagyobb, gáz- vagy távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakásra (hirdetési szám: 90). Érd.: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Belvárosi, 64 m²-es, kétszobás, egyedi gázfűtéses, felújított, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné kétszobás, belvárosi vagy szigeti lakásra alacsonyabb rezssivel (hirdetési szám: 91). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Gyárvárosi, 44 m²-es, 1,5 szobás, komfortos, gázfűtéses, határozott idejű bérleti szerződéses lakást cserélné belvárosi, nádorvárosi vagy révfalu, komfortos, 50-60 m²-es lakásra (hirdetési szám: 92). Érd.: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Marcalvárosi, 53 m²-es, 1+2 fél szobás, összkomfortos, igényesen felújított, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné háromszobás, nagyobb alapterületű, komfortos vagy összkomfortos, győri lakásra, Kossuth L. u. kivételével (hirdetési szám: 94). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Szigeti, komfortos, 32 m²-es, 1 szobás, konvektoros, szép álla-

potú, határozatlan bérleti szerződéses, 2 erkélyes lakást cserélné 40-50 m²-es, másfél szobás lakásra maximum harmadik emeletig (hirdetési szám: 83). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Belvárosi, 69 m²-es, kétszobás, egyedi gázfűtéses, felújított, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné kisebb, 1 vagy másfél szobás, határozatlan bérleti szerződéses lakásra (hirdetési szám: 85). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Gyárvárosi, másfél szobás, 48 m²-es, gázkonvektoros, határozatlan bérleti szerződéses, felújított lakást cserélné nagyobb, háromszobás, határozatlan bérleti szerződéses lakásra Újváros kivételével (hird. szám: 86). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Adyvárosi, háromszobás, 53 m²-es, 10. emeleti, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné nagyobb, max. 2. emeleti lakásra (hird. szám: 251). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Marcalvárosi, háromszobás, 62 m²-es, távfűtéses, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné 1-2 szobás, szigeti, újvárosi, határozatlan bérleti szerződéses lakásra (hird. szám: 250). Érd.: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Belvárosi, 50 m²-es, kétszobás, komfortos, gázfűtéses, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné elsősorban belvárosi, 2,5-3 szobás lakásra, vagy Győr közeli tulajdonra (hird. szám: 89). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Szabadhegyi, 37 m²-es, egy-szoba+étkezős, komfortos, határozatlan bérleti szerződéses lakást cserélné marcalvárosi vagy adyvárosi, 1,5 szobás, 35-40 m²-es, határozatlan bérleti szerződéses lakásra (hirdetési szám: 95). Érd.: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420.

Nádorvárosi, 49 m²-es, kétszobás, összkomfortos, határozott bérleti szerződéses lakást cserélné győri, hasonló alapterületű, kétszobás lakásra (hirdetési szám: 96). Érdeklődni: GYŐR-SZOL Zrt., 96/511-420

OKTATÁS

Matematika-fizika korrepetálást vállalok Nádorvárosban! Tel.: 96/320-548 vagy 06-20/432-7787.

SZOLGÁLTATÁS

Kata mobilfodrászat! Fodrász hához megy, elérhető áron! 96/439-370, 06/30-273-3847, HIVJON!

SHAOLIN KUNG FU
A győri Kung Fu iskola felvételt hirdet kezdők részére!
Edzések helye:
Hild József Építőipari Szakközépiskola (Győr, Szent István út 1.)
További felvilágosítás: Cser István 06-30/650-7257
www.kisalfoldikungfu.hu

www.provisiostudio.hu
ÉPÍTÉSZETI TERVEZÉS ÉS KIVITELEZÉS
LAKOSSÁGI ÜGYFELEKNEK
Év végi kedvezmény 2012. január 31-ig. leadott megrendelésekre!
Győr, Ady Endre u. 10.
telefon: +36-30-773-9512

FERGETEGES SZILVESZTER
AZ AMSTEL HATTYÚ FOGADÓBAN!
Zene, tánc, meglepetés műsor, tombola értékes nyereményekkel.
Jegyek korlátozott számban még kaphatók!
2012
www.amstelhattyu.hu
Amstel Hattyú fogadó
Győr, Töltésszer u. 18. Telefon: 96/518-423

www.kormanyborozes.hu
KORMÁNYBŐRÖZÉS
SZEMÉLY- és TEHERAUTÓRA
Telefonszám: 70/942-8045

Győrben, kellemes, csendes, kertvárosi környezetben 137 m²-es, 3 szoba + nappalis, 2 fürdőszobás, 2 WC-s, 2 teraszos, kétféle fűtésrendszerrel ellátott, kiváló beosztású családi ház, 446 m²-es parkosított telken, tulajdonostól, áron alul sürgősen eladó! Alacsony rezsiű lakás esetleg beszámítható! A ház vállalkozásra is alkalmas (rendelő, iroda, raktár, műhely stb.) Érd.: 30/936-6438 vagy 20/545-2195
Ár: 21.200.000 HUF

Győr mellett, TÉNYŰN ELADÓ

95 nm-es, 3 szobás, nappalis, nagy konyhás családi ház garázzsal, melléképülettel, áron alul, sürgősen eladó. A gázfűtés mellett lehetőség van vegyes tüzelésű fűtésre is. Az eladási árba győri panellakást beszámítunk.
Irányár: 9.900.000 Ft
Tel.: 70/779-0075

Stratéga a vikingek földjéről

SZERZŐ: LAKNER GÁBOR
FOTÓ: O. JAKÓCS PÉTER

Karl Erik Böhn bő egy hete irányítja a Győri Audi ETO KC első csapatát. A norvég szakember kinevezése nagy vihart kavart a hazai kézilabdaéletben, de az újdonsült vezetőedző elmondta, képes kezelni a kialakult helyzetet.

A Győri Audi ETO KC múlt héten nevezte ki a menesztett Konkoly Csaba utódjának Karl Erik Böhnt, a női kézilabda-válogatott szövetségi kapitányát. A norvég szakember a Magyar Kézilabda Szövetség jóváhagyásával a szezon végéig irányítja a zöld-fehéreket, nyártól tehát ismét új edzője lesz a csapatnak. Böhn kinevezése ellen több magyar klub – élükön a Ferencvárossal – is tiltakozott, de aztán győzött a józan ész. A válogatott bojkottjával fenyegető Fradi szakosztályvezetője, Jeney Ákos végül bejelentette, a válogatott érdekeit a klub elé helyezve elállnak szándékuktól. Hogy ez miért nem magától értetődő és igényel külön bejelentést, olvasóink képzeletére bízunk. A norvég edzőt nem zavarta meg a hercehurca, elmondása szerint képes kezelni a kialakult helyzetet, és vállalja a döntésével járó kihívásokat.

– Előzetesen nem számítottam a megkeresésre, de miután a szövetség zöld utat adott, nem gondolkodtam sokáig azon, elfogadjam-e az ETO ajánlatát. Ismerem a csapatot, párom, Heidi Löke révén mindennapjaim része a klub, az összes eddigi mérkőzést láttam. Képes vagyok kezelni a kialakult helyzetet, amiatt pedig nincs rajtam nyomás, hogy csak fél évre szól a szerződése – fogalmazott Karl Erik Böhn, aki a Larvik után ismét élettársa edzője lett.

– Semmilyen problémánk nem adódik ebből, igazából szerencsésnek érzem magam azért, mert a párom élete is a kézilabdáról szól. Heidi imádja a játékot, rengeteg mérkőzést néz a televízióban is, sokat beszélgetünk és gondolkodunk közösen otthon a taktikáról – tette hozzá a szakember.

A Győri Audi ETO számára a bajnokságban és a Magyar Kupában elvárás a címvédés, a Bajnokok Ligájában pedig a döntőbe jutást tűzte ki célul a klubvezetés. Kimondatlanul persze mindenki azt szeretné, ha végre a győriek emelhetnék a magasba a trófeát a sorozat végén.

– Úgy gondolom, hogy az ETO a legjobb csapat a Bajnokok Ligája mezőnyében. Rendkívül erős a játékoskeret, így ha elkerülnek minket a komoly sérülések és a balszerencse, elérhető a finálé. Nehéz lesz persze eljutni odáig, de komoly esélyünk van rá. És ha már ott vagyunk, természetesen jó lenne nyerni is.

Karl Erik Böhn győzelemmel mutatkozott be a kispadon, a zöld-fehérek 39–25-re nyertek a Kiskunhalas ellen úgy, hogy meglehetősen felforgatott csapat lépett pályára. Tóth Eszter, Pásztor Bettina, Palkó Fruzsina, Schatzl Nadine, Horváth Dóra és Planéta Simonetta Róth Kálmán írá-

nyításával a juniorválogatottban szerepelt, Lunde-Haraldsen, Löke, Amorim, Lekic és Radicevic is válogatott-kötelezettségeinek tett eleget. Görbicz, Pálinger, Hornyák, Kovacsics és Orbán mellett Kurucz Ivett és Szemerey Zsófi edzett együtt, valamint feljött a junioroktól Pelczéder Orsolya és Korsós Dorina, akik már egyszeresek voltak tétmeccsen a felnőtt-csapat tagjai, míg Sirián Szederke, Virág Noémi és Tóth Gabriella révén három újoncot avatott az együttes.

– Elégedett voltam a fiatalokkal, akik a decemberi világbajnokság alatt több lehetőséget kapnak majd. Ki kell emelnem, milyen fantasztikus munkát végeznek a győri utánpótlásban, amit itt láthatunk, az egyedülálló a világon. Persze sok jó játékosunk van, és az új évben főként már ők lesznek pályán. Fel kell készülnünk az előttünk álló feladatokra, ez pedig csak úgy lehetséges, ha sokat játszanak együtt a játékosok. Az edzéseket nem lehet összehasonlítani a tétmérkőzések hangulatával, függetlenül attól, hogy milyen erős az ellenfél. Az én filozófiám szerint a legnagyobb játékosok is csak úgy tudják magukból kihozni a legjobbat, ha folyamatosan játszanak – mondta a norvég edző, aki arról is beszélt, Heidi Lökével együtt mennyire jól érzik magukat a Rába partján.

– Szeretem a várost, a hangulatot, az embereket, a finom ételeket. Egy ál-munk vált valóra azzal, hogy itt lehetünk. Győr az egyik legszebb hely, ahol valaha jártam, és annak is örülök, hogy közel van Bécs és Budapest, így az utazás sem nehézkes. És akkor még ott van a kézilabda, aminek nagyon komoly hagyományai vannak, tetszik a csarnok is, amit igazán fanatikus szurkolók töltenek meg. Számomra hihetetlen, hogy képesek akár tízenöt órát buszozni azért, hogy idegenben is biztassák a csapatot, örülök, hogy előttük bizonyíthatok.



Férfi kosárlabda. A GYŐR-SZOL-Széchenyi Egyetem csapata kiélezett végjátékban 68-66-ra győzött a MAFC vendégeként az NB I/B-s bajnokságban. A záró felvonás igazi drámát hozott, ahol a győriek pontosabban és higgadtan tudtak játszani ellenfelüknél, így a nem kevés közjátékkal tarkított utolsó másodpercekben megszerezték az értékes győzelmet. A csapatban jó játékkal mutatkozott be az újonnan igazolt Simon Nándor, aki komoly élvonalbeli tapasztalattal rendelkezik.

Első osztályú kupameccs

A SZESE Győr 27-24-re alulmaradt a hazai pályán veretlen Várpalota ellen az NB I/B-s férfi kézilabda-bajnokságban. Az első félidőben még a győriek vezettek három góllal, a második félidő azonban már nem sikerült ilyen jól. Az egyetemiek így átmenetileg lecsúsztak a dobogóról, legközelebb szombaton 16 órakor az FTC vendégeként javíthatnak.

A Magyar Kupában szerdán 18.30 órakor lép pályára Deáki István együttese, az egyetemi csarnokba kilátogatók újra élvonalbeli szintű összecsapást láthatnak Győrött. A vendég Balatonfüred kispadján két korábbi klasszis, Sótónyi László és Igor Zubjuk foglal helyet, a játékoskeretben

pedig olyan sokszoros válogatottnak szerepelnek, mint Szatmári János, Tombor Csaba vagy Pásztor István.



A kézilabdabarátok a Magyar-syban már nem láthatnak férfimérkőzéseket, a szövetség kizárta a másodosztályú bajnokságból a FAB-ETO-t, eredményeit pedig megsemmisítette.

Női labdarúgás. A Győri Fészek Női Futball Klub csapata 10 és 18 év közötti sportolni vágyó lányokat vár utánpótláscsapatába. Az egyesület jelenleg a női NB II-es futsalbajnokságban szerepel. Az edzések ingyenesek, hogy lehetőséget biztosítsanak valamennyi fiatalnak a sportág megszeretésére. Az edzéseket Győrben tartják, jelentkezni és érdeklődni Csapó Sándornál lehet: 20/943-2365.



Gyermekek a palánkok alatt

Két minden igényt kielégítő kosárpalánkkal gazdagodott a Kovács Margit ÁMK. A tornaterem és a kosárlabdapálya fejlesztése alkalmassá teszi az iskolát országos utánpótlás-bajnoki mérkőzések rendezésére is. Az előrelépés közös összefogás eredménye, a fejlesztésben az iskola mellett részt vett a Győri Kosárlabda Club, a Kosárlabda 2010 Közhasznu Egyesület és a GYŐR-SZOL Zrt. Az új palánkokat utánpótlástornával avatták fel, az intézmény a Kovács Margit emlékhé-
hez kapcsolódva négycsapatos kupát szervezett az iskola legnépszerűbb sportágának.

Zöld-fehér siker a rangadón

Az UNI Seat Győr nagyszerű győzelmet aratott a bajnokság tizedik fordulójában. Fűzy Ákos tanítványai fegyelmessé, taktikus és harcos játékkal 84-67-re nyertek a pécsi oroszlánbarlangban, elvéve ezzel a hazaiak veretlenségét. A remek csapatjáték több nagyszerű egyéni teljesítménnyel párosult, Iva Ciglar, Rasheed Rita és Edita Sujanová jeleskedtek leginkább a

pontgyártásban. A zöld-fehérek szerda éjjel Valenciában léptek pályára az Euroligában. A csoportelső és időközben alaposan megerősödött spanyol gárda 80-43-ra győzött az ezúttal fáradtabban mozgó győri együttes ellen. Vasárnap 18 órakor a ZTE-t fogadja a csapat, majd csütörtökön 18 órakor Gdyniában lép pályára az együttes a nemzetközi sorozatban.

peto
...állati cuccok

Umpfuss!
Ez nem sikerült!

-35%

TUBERTINI SHIMANO

Próbálja meg inkább profi horgászszerszerekkel!

November 14-től **peto** szaküzletben a karácsonyi előzetesként a horgászcsikkek **35 %-kal olcsóbban kaphatók!**

Legyen egy jó fogása! Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és a megjelölt

ETOPARK 9027 Győr, Nagysándor József u. 31.
Tel.: 06 96/815-945 | www.etopark.hu

Szilveszteri városlátogatások

Izstambul	91 900 Ft/fő/4 éj
Madrid	101 900 Ft/fő/4 éj
Róma	119 000 Ft/fő/3 éj
Madeira	157 800 Ft/fő/6 éj
Zöld-foki – szigetek	373 900 Ft/fő/9 éj

Az árak tartalmazzák a szállást reggelivel, a repülőjegyet, az ingyenes parkolási lehetőséget a Liszt Ferenc Repülőtér mellett, a Hispánia parkolóban és a Zöldfoki-szigeteken a szilveszteri vacsorát és a magyar nyelvű idegenvezetést. Az árak nem tartalmazzák a repülőtéri illetéket és a Zöldfoki-szigeteken a vízumdíjat (25 Euro/fő). Az árak meghatározott időpontokra és minimum 10 fő részvétele esetén érvényesek. A részletekért kérjük, érdeklődjön irodánkban!

Akciós repülőjegyek

Amszterdam	32 000 Ft/fő
Stockholm	34 000 Ft/fő
Róma	34 700 Ft/fő
Zürich	35 000 Ft/fő

A repülőjegyek árak tartalmazzák a jegykiállításakor fizetendő összes illetéket!

További ajánlatainkért és akciós repülőjegy árainkról kérjük, érdeklődjön irodánkban!

VISTA Utazási Központ 9021 Győr, Kisfaludy u. 2.
Tel.: 96/529-615 · Fax: 96/529-616 · E-mail: gyor@vista.hu
Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8:30-17:30

VISTA
Utazási Irodák
www.vista.hu
Eng.sz.: R-0727/93

Újra magabiztos volt az ETO



A Győri ETO FC jó játékkal fölényes győzelmet aratott Újpesten az év utolsó bajnoki mérkőzésén. Trajkovic, Dudás és Ahjupera góljaira Kabát csak a hajrában tudott válaszolni, így 3–1-re nyertek a második helyen teledző zöld-fehérek. A bajnokság ugyan csak tavasszal folytatódik, idén még egy komoly párharc várt a Rába-partiakra, akik a DVTK-val csaptak össze a Magyar Kupában. A nyolcaddöntő első mérkőzésén 1–1-re végeztek a csapatok, a visszavágót szombaton 15 órakor rendezik Győrött. Az UEFA Fellebbviteli Testülete kedden tárgyalta a Győri ETO FC ügyét. A zöld-fehérek állítása szerint a kirívóan súlyos büntetést – a pénzbüntetés mellett egy év kizárás, amennyiben a következő három év valamelyikében a csapat nemzetközi kupaszereplést érő helyen végez akár a bajnokságban, akár a kupában –

egy jogértelmezési probléma miatt kapta az ETO. Klement Tibor elmondta, másodfokon ugyan enyhítettek az ítéleten, de ez mindössze annyit jelent, hogy nem három, hanem két évig marad érvényben az egy alkalomra szóló eltiltás, emellett az MLSZ büntetésének felét elengedte az UEFA, a hazai szövetségnek így ötvenezer eurót kell befizetnie. A győri klubot sújtó ötvenezer eurós tétel érvényben maradt. A klub nem tartja elfogadhatónak a döntést, így a lausanne-i Sportdöntőbírószághoz fordul jogorvoslatért.

Véget ért az NB II őszi szezonja is, az ETO B gól nélküli döntetlent játszott a listavezető MTK ellen, míg a Gyirmót 2–1-re kikapott Veszprémben. A kék-sárgák kilenc pontos hátránnyal a második helyen állnak, az ETO B a 12. helyről várja a tavaszi folytatást.

Melo távozik

Ugyan remekül helytállt a futsalcapatok legrangosabb nemzetközi viadalán a magyar bajnok Rába ETO, eldőlt, hogy Artur Melo nem marad a győriek edzője. A portugál szakvezető december 10-ével áll fel a kispadról, a győri klub vezetői azonban azt szeretnék, ha a rutinos és remek kapcsolatokkal rendelkező szakember más megbízásban maradna a Rába-partiaknál. A brazil Ninhónak lejárt a szerződése, ő már haza is utazott Dél-Amerikába, és nem volt ott a csapatban a szegedi bajnok. Az ÚTC Junior Sport vendégeként Dróth (2), Gyurcsányi, Al-loani és Lódi góljaival 5–3-ra nyertek a zöld-fehérek. Rossz hír, hogy bár Balázs Zoltán végigvédte a találkozót, a győri kapus komolyabban megsérült. Idén ez volt a csapat utolsó bajnoki mérkőzése, az elmaradt, Gödöllő elleni találkozót csak jövőre pótolják.



A Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai-karának Testnevelési Intézete, Győr város sportügyi osztálya és a Megyei Fogyatékosokkal Élők Sportszövetségének Sportcsoportja 31. alkalommal szervezett Mikulás-ünnepséget a mozgás- és érzékszervi sérülteknek és hozzátartozóiknak a kar kis tornatermében hétfőn. A több száz résztvevő arcára mosolyt csaló rendezvényen részt vett Szerkes Pál, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium sportért felelős helyettes államtitkára is.



A Győri Unicentrál Bulls csapata remekül szerepelt a Magyar Kick-box Szövetség amatőr thai-boksz ligájának első, salgótarjáni állomásán. Grónai Sándor 63,5 kg-ban, Pardavi Dávid 67 kg-ban, Kovács Ervin 71 kg-ban, Mednyánszky Ádám 75 kg-ban,

Hernády Dániel junior 81 kg-ban szerzett aranyérmeket. Felkészítő edzők: Csányi János és Vlasich Róbert. A versenysorozatban választják ki azokat a sportolókat, akik hazánkat képviselik a jövő évi nemzetközi megmérettetéseken.

Éljenek a hasizmok!

SZERZŐ: BÖGI VIKTOR
FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A felesleges testsírtól megszabadulni nem egyszerű dolog. Az ajánlott testsírszázalék férfiaknál 12–15% körül mozog, nőknél valamivel magasabb, 16–25%. Ezzel szemben a férfiak átlagos testsírszázaléka 20–30%, míg a nőké 25–40%. Ezekből az adatokból is jól látható, hogy rengeteg ember testsúlyproblémákkal küzd. A jó hír az, hogy minél kevesebb rajtunk a zsír és több az izom, annál többet ehetünk. Ez azért van így, mert az izmok fenntartásához és működtetéséhez több kalória szükséges. Elgondolkodtató, hogy a fogyni vágyók jó része nem szentel elegendő figyelmet a kiegyensúlyozott, rendszeres táplálkozásnak, valamint a kemény edzőmunkának. Ehelyett különféle divatos diétákkal és éhezéssel próbálkoznak, melyek „segítségével” zsákutcába kerülnek. Ennek az a magyarázata, hogy a hirtelen kalória- és étel-

megvonásra a szervezet az anyagcsere lassításával válaszol, ragaszkodni kezd az elfogyasztott ételekhez – a kilók megindulása után pedig csakhamar megáll a fogyás, a testraktározó üzemmódba kapcsol. Miután a diétázók visszatérnek „normális” ételkehez és adagjaikhoz, megdöbbenve tapasztalják, hogy a mérleg újfent a régi értéket mutatja, vagyis beáll a jól ismert jojó-effektus. (Folytatása következik!)
Várjuk szeretettel stúdióinkban! Bővebb információt a www.speed-fit.hu honlapon talál.





Elődöntős a Gladiators

Szombaton késő délután az amatőr ökölvívók vették birtokukba a Győr Plazát, ahol a Boxing ONE Championship A-csoportjában a továbbjutásért csapott össze a helyi Patent Gladiators és a lengyel Ry-Ki Grizzly csapata. Szikrázó összecsapások jellemezték a versenynap küzdelmeit, de ezekből rendszerint a Rába-partiak jöttek ki jobban. A végeredmény 9:5 lett a győri Gladiátorok javára, amely alakulat – az utolsó forduló eredményétől függetlenül – így már biztos

elődöntős a BoxingONE-sorozatban. A győriek a csoportküzdelmek zárásaként december 17-én a bajnokság sztár csapatához, a Komárno Sharkshoz látogatnak. Eredmények: 56 kg Mariusz Burzynski–Könnyű Róbert 0:2, 60 kg Mateusz Kostecki–Rác Sándor 1:1, 64 kg Konrad Bystron–Georgie Nyéki 1:1, 69 kg Tomasz Kot-Zámbó Dániel 1:1, 75 kg Piotr Rucinski–Tóth László 0:2, 81 kg Mateusz Tryc–Hosszú Ferenc 0:2, 91 kg Michal Cieslak–Bognár Gábor 2:0.

2011. december 4.
BIOPIAC
 Vásároljon természetes, vegyszermentes élelmiszereket!
 Nyitva tartás: 08:00 – 13:00

bio

Zöldség, gyümölcs, sajt és tejtermék, méz, lekvár, szörp, üdítő, pékáru és bio kozmetikumok.

Egyenesen a természettől

 **ETOPARK** ETO Park – Nagysándor J. u. 31.
www.etopark.hu

AJÁNLJUK

DECEMBER 2., PÉNTEK
Női kézilabda

18.00 Győri Audi ETO KC–Dunaújváros (NB I-es mérkőzés, Magvassycsarnok)

Férfi kosárlabda

19.00 GYŐR-SZOL–Széchenyi Egyetem–TF–Hegyvidék (NB I/B-s mérkőzés, Egyetemi csarnok)

DECEMBER 3., SZOMBAT

Diáksport

9.30 VIII. Fehér Miklós Emléktorna (Szabadhegyi Magyar-Német Általános Iskola)

Labdarúgás

15.00 Győri ETO FC–Diósgyőr (Magyar Kupa-mérkőzés, ETO Park)

DECEMBER 4., VASÁRNAP

Női kosárlabda

18.00 UNI SEAT Győr–ZTE (NB I-es mérkőzés, Egyetemi csarnok)

DECEMBER 7., SZERDA

Férfi kézilabda

18.30 SEZE Győr–Balatonfüred (Magyar Kupa-mérkőzés, Egyetemi csarnok)

Halat is nevelnek

Samodai Lászlóval, a Magyar Vagon- és Gépgyár Horgász Egyesület elnökével a szervezet múltjáról, jelenéről és értékrendjéről beszélgettünk.

– A Magyar Vagon- és Gépgyár Horgász Egyesületet a névadó üzemből dolgozó győri horgászok alapították 1948-ban – kezdi a visszaemlékezést Samodai László, az egyesület elnöke. – Szervezetünknek jelenleg négyszáz felnőtt tagja van, a gyermekekkel és az ifikkel együtt vagyunk összesen közel ötszázan. Tagjaink három vízén horgászhatnak: a Holt-Marcal betápláló zsilip és a bekötő töltés közti szakaszán, a Rába folyó Petőfi híd és vasúti híd közti részén, és az abdai kavicsbányatavon. Vizeinken tavaszi pontytilalom nincsen, viszont a pontynak 35 cm, a süllőnek 40 cm, az amúrnak 50 cm a legkisebb kifogható mérete. Az őshonos compót és az öt kilogrammnál nagyobbra nőtt pontyokat egész évben vissza kell engedni – hívja fel a figyelmet az elnök. – A telepítések a horgászok igényeivel megegyező üzemterv szerint történnek. Fő hal a ponty, amelyből 2-3 nyaras példányokat helyezünk ki. A ponttyal együtt süllőt és csukát is telepít az egyesület, szerencsére az utóbbiból természetes szaporulat is van. A halállomány bővítésére halneveléssel is foglalkozunk. Az egyesület tavasszal rendezi meg jó hangulatú háziverseyét, amelyen évente 60-70 tagunk vesz részt. Örömteli, hogy szervezetünknel jelen van a horgászat sportként, szabadidős tevékenységként történő üzése. Egyre több tagunk gondolja úgy, hogy a megfogott halat nem szükséges mindig hazavinni. A halakkal történő bánásmódról, a halállomány és természetvédelmi értékeink megóvására nagy figyelmet fordítunk, akárcsak a horgászmorál kedvező alakítására – zárta szavait Samodai László. A horgászat iránt érdeklődők a Magyar Vagon és Gépgyár Horgász Egyesület www.mvg-horgasz.hu című weboldalán minden fontos információt megtalálnak.

Női dedikálások hónapja az ETO Parkban

Szalai Vivien

ALEXANDRA

20% kedvezmény a dedikálás hetében*



További decemberi dedikálások:

Dec. 17. **Vass virág** - 17:00

Dec. 21. **Fábián Janka és**

Pallavicini Zita - 17:00

*A kedvezmény Szalai Vivien könyvekre vonatkozik. Kizárólag az ETO Park Alexandra Könyvesboltban a dedikálás hetében 2011. december 5-11-ig vehető igénybe.

 **ETOPARK**

9027 Győr, Nagysándor J. u. 31.
www.etopark.hu



Nyerjen halat karácsonyra!

Halat az asztalra karácsonykor is! Ötezer forint értékű vásárlási utalványt nyerhet, aki velünk játszik. Azok között, akik helyesen válaszolnak a www.gyorplusz.hu oldalon kérdéseinkre, a Győri „Előre” Halászati Termelőszövetkezet jóvoltából három darab, egyenként ötezer forint értékű vásárlási utalványt sorsolunk ki, amit halvásárlásra lehet felhasználni.

A kérdések megválaszolásában segítséget ad a portál Gasztronómia rovata.

A megfejtéseket december 13-ig az online@gyorplusz.hu e-mail címre, vagy levelezőlapon a 9002 Győr, Pf. 78. postacímre várjuk. A nyertesek nevét december 16-i lapszámunkban közöljük.

Horoszkóp

KOS

A Kos szülöttek végre nyugodtak lehetnek, mindent elrendeztek, amit akartak az év vége előtt. Párjuknak is kedveskedni tudnak, és ez nagy örömmel tölti el önöket. Próbáljanak kicsit lazítani, kicsit ráhangolódni az év végére. Az étkezésre ügyeljenek.



BIKA

A Bika szülötteket elégedettség töltheti az eredmény, amit az utóbbi időben elérték. Éppen ezért jutalmazza meg magukat, töltsenek több időt családjukkal. Egészségükre kellene viszont most többet figyelni, az alhasi szervezetre, ha tudnak, menjenek el fürdőbe, szaunázzanak.



IKREK

Az Ikrek szülöttek ne legyenek ennyire kritikusak magukkal, mert akkor nem tudnak boldogok lenni. Tegyenek meg minden tőlük telhetőt még, utána pedig próbáljanak lazítani. A hétvégét töltsék azzal a foglalatossággal, amit és akivel a legjobban szeretnek.



RÁK

A Rák szülöttek ne vegyenek felesleges terheket a nyakukba, különben saját magukra nem jut erejük. Most oda kell figyelniük munkahelyükön, mert elég nagy kihívásoknak vannak kitéve. A szerelem így kicsit a háttérbe szorul, ami nem teszi önöket nagyon boldoggá. Lazítsanak!



OROSZLÁN

Az Oroszlán szülöttek energiája most kimeríthetetlen. De tudjanak időben leállni, tudjanak hétvégén pihenni is, különben nem fogják élvezni az elért eredményeket. Párkapcsolatukat, emberi kapcsolataikat rendezzék, zárjanak le minden konfliktust. Pénzügyeiket is hozzák rendbe.



SZŰZ

A Szűz jegyűek nagyon figyeljenek minden lépésükre, valaki nagyon nem őszinte önkövel. Fordítsanak több figyelmet az egészségükre, gymoruk nem bír most mindent. Próbáljanak több időt családjukkal tölteni, de az ne a munkáról szóljon, hanem a pihenésről.



MÉRLEG

Tegyék le a felesleges terheket a vállukról, kedves Mérleg szülöttek, foglalkozzanak többet saját lelkükkel. Barátaikra mindig számíthatnak, és ez biztonsággal tölti el önöket. Párkapcsolatuk kezd jó irányba menni, hagyják, hogy párjuk elkápráztassa önöket.



SKORPIÓ

A Skorpió szülöttek a héten sikeresek. Munkájukban új feladatok várhatók, amit sikerre is visznek. Pénzügyeikben sikeresek, barátaikkal, családjukkal szép perceket tölthetnek el. Ne keressenek felesleges problémákat maguknak, azzal elrontják ezt a jó hetet.



NYILAS

A Nyilas szülötteket elégedettség tölti el, ha az év utolsó szakaszára gondolnak. Ezzel a megelégedettséggel éljék meg ezt a hetet, ne engedjék be a negatív eseményeket, érzelmeket az életükbe. Párkapcsolatuk rendben van, így tervezgessenek az év utolsó heteire.



BAK

A Bak szülöttek kicsit túlhajszoltak érezhetik magukat, és még mindig nem tudnak pihenni. Csak arra vigyázzanak, ez ne hogy az egészségük rovására menjen. Próbáljanak azért kis időt lopni maguknak, családjuk legnagyobb örömeire.



VÍZÖNTŐ

A Vízöntő szülöttek végezzenek el minden megmaradt munkát ebben az időszakban. Még van erejük hozzá, még vannak új ötleteik, még a kihívások nem fárasztják önöket. Azonban a hétvégét már töltsék pihenéssel, élvezzék családjuk társaságát.



HALAK

A Halak szülöttek élete most rendezett, céljaikért mindent megtevére elérték azokat. Pénzügyeik rendezettek. Ha figyelnek egészségükre, azzal sem lesz gond. Emberei kapcsolataikra helyezhetnek nagy hangsúlyt, és készülhetnek végre az év utolsó heteire.



Levélvágók

KÉP ÉS SZÖVEG: XANTUS-ÁLLATKERT

Hamarosan a mellékelt címerrel találkozhatnak a belvárosi járókelők, a Füles-bástya látogatói. A Győri állatkert új, amazóniai bemutatóközpontjának emblémáját remélhetően gyorsan megismerik és megkedvelik a győriek.



Az új bemutatóközpont címerében a bástya boltíves elemei mellett egy levélvágó hangyát láthatunk. Ezek a különleges állatok levéldarabokat hordanak a fészükbe, hogy rajtuk gombákat termesszenek. E gombák képezik a hangyák fő táplálékát. A kolóniának akár nyolcmillió tagja is lehet, fészkeik területe elérheti a többször tíz négyzetmétert, akár ezer bejárattal.

A Füles-bástyában élőben „masírozó” rovarok különleges élményt kínálnak, hiszen életük minden mozzanata nyomon követhető lesz egy kiépített, átlátszó csőrendszerben. A Győri Füles-bástya turisztikai célú hasznosítása című projekt az Európai Unió 85 százalékos finanszírozásával valósul meg. Az önrészt az önkormányzat és az állatkert állja.

Időhatározó



Pénteken borult idő várható, eső is előfordulhat, viszont enyhül a nappali időjárás, 5–12 fok várható, míg hajnalban 0 Celsius-fok körül alakulnak a hőmérsékletek. A hétvégén megszűnnek a hajnali fagyok, szombaton a péntekihez hasonló időjárás lesz, vasárnap hidegfront érkezik.

Ünnepi nyitva tartás

A GYŐR-SZOL Zrt. értesíti kedves vásárlóit, hogy a Herman Ottó utcai vásárcsarnok bronz-, ezüst- és aranyvasárnap 6–13 óráig tart nyitva.

Kalauz

Felnőtt- és gyermekorvosi ügyelet
Győr, Liezen-Mayer u. 57. Tel.: 96/412-221. Hétfőn, kedden és csütörtökön 16 órától másnap reggel 7 óráig. Szerdán 13 órától 7 óráig, pénteken 14 órától 7 óráig. Munkaszüneti és ünnepnapokon az ügyelet folyamatos.

PANNON-VÍZ Zrt. Hibabejelentés: 96/311-753. Közterületi hibabejelentés a 06-80/204-086-os ingyenes zöld számon. Ügyfélszolgálat: 96/522-630. Hétfőtől csütörtökig 7.30 és 15.30, pénteken 7.30 és 13.30 között.

GYŐR-SZOL ügyfélszolgálat
E-mail: info@gyorszol.hu
Jókai út Nyitva hétfőtől szerdái és pénteken 8-tól 16 óráig, csütörtökön 20 óráig. A pénztár 15 perccel előbb zár. Tel.: 96/512-570. December 9-én az ügyfélszolgálat technikai okok miatt 15 órakor zár.

Orgona utca Az ügyfélszolgálat a hét öt napján reggel 8 órakor nyit. Hétfőtől szerdáiig 16 órakor, csütörtökön 17 óra 30 perckor, pénteken 14 órakor zár. A pénztár 15 perccel előbb zár. Tel.: 96/511-420. Fax: 96/511-659.

ETO Park Az Információs Pont hétfőtől péntekig reggel 9-től délután 17 óráig tart nyitva. Telefonszám: 96/815-905. December 9-én az ügyfélszolgálat technikai okok miatt 15 órakor zár.

Kodály Zoltán út Az ügyfélszolgálat a hét öt napján reggel 8 órakor nyit. Hétfőtől szerdáiig 16, csütörtökön 17, pénteken 14 órakor zár. A pénztár 15 perccel előbb zár. Tel.: 96/412-375. Fax: 96/417-386. Győr, Kodály Z. u. 32/A.

GYŐR-SZOL telefonos ügyfélszolgálat
A 96/50-50-50-es számon munkanapokon 7 és 16 óra között hívható.

Távho-hibabejelentés
Éjjel-nappal hívható: 96/425-469.

Hőügyelet
A GYŐR-SZOL Zrt. hőügyelete: 96/516-612.

NÁLUNK ELŐSZÖR Győrben!

GPRS-ALAPÚ TÁVFELÜGYELET

az INGYEN riasztórendszer mellé!

Nálunk az alábbiakkal BIZTOSAN NEM FOG TALÁLKOZNI:

INFLÁCIÓ • Rejtett, telepítéskor esetlegesen felmerülő „EGYSZERI” KÖLTSÉGEK • Telepítéskor ELŐRE ELKÉRT NEGYEDÉVES DÍJ

Nálunk a 0 tényleg 0!

AMIT AJÁNLUK:

Komplett riasztórendszer 0 Ft

TÁVFELÜGYELET már CSAK nettó 2990 Ft-tól!

Győr, Liezen-Mayer u. 4. Tel.: (96) 517 939, (20) 219 0243

1 = Mini csomag esetén. Részletekről érdeklődjön telefonszámainkon.

Megoldás Security

www.megoldassecurity.hu
www.ingenyriaszto.eu