



Fotó: Simon Erika

Egy tál lencséért is jó

8–9. oldal



Koccintás hideg pezsgővel,
forralt borral 2–3. oldal



Jótekonysági estély 2015
4–5. oldal



Pesten az új Ikarus
11. oldal



Újra pályára léptek az
UEFA-hősök 14. oldal



facebook

Fehérvár Média Centrum – minden, ami Fehérvár! • Keresz minket a facebookon is!



Fehérvár Média Centrum
ÚJSÁG · TELEVÍZIO · RÁDIO · ONLINE



Vörösmarty Rádió
FM 99,2



Fehérvár TV
KÖZÖSSÉGI RÁDIOKÁZMÉRŐK SZERZŐI JOGÁRA



Fehérvár
A HETILAP



szekesfehervar.hu
A VÁROS ÉS HÍRJELE

Koccintás hideg pezsgővel, forralt borral

NAGY ZOLTÁN PÉTER

Elbúcsúztattuk a 2014-es esztendőt. Volt, aki könnyekkel, volt, aki boldogan. Voltak magányos évbúcsúztatók, voltak családosan és házibulizók, és több százan a várossal együtt köszöntötték a még ismeretlen 2015-öt.

Egy évvel ezelőtt még senki nem gondolta volna, hogy Székesfehérvár képes lesz meghaladni a Szent István Emlékév programhalmazát, beruházásait, eseményeit.

A 2014-es év Böjtös Áron születésével indult Fehérváron. Aztán a felszámolóbiztos elindította azt a folyamatot, aminek végére a fűtőerőmű visszakerült a város tulajdonába. Megújult a Mártírok útja, a Horvát István utca, a Sziget és a Mikes Kelemen utca, a városi strand medencéje, átadták a felújított megyei levéltárat, gyógyszer-



A Városgondnokság által telepített három világitó hóember is tánccra akart perdulni a Magyar Király Szálló előtt

gyár alapjait tették le, gyártó-carnokokat adtak át (ELME

Automatika, Gurit Hungary, Milka-gyár) és sportközpontot a Bregyóban, ligetet a Haleszban, az Aszalvölgyi-árok mellett, a Családok ligetében. Volt itt nagy méhésztalálkozó, élő történelem a belvárosban. Megtartották a második Fehérvári Halünnepet

is, bekéült Fehérvár az autista világnaptól. Három alkalommal is elmentünk voksunkat leadni. A gyerekek legnagyobb öröme megnyitotta kapuit a Koronás Park. Városunkba költözött az Óbudai Egyetem, legalábbis műszaki kart indított Fehérvár-



Jókedv nélkül nem szabad az új évet köszönteni!



Bár kutya hideg volt, ez a kutyát sem zavarta

Fehérvár lakossága tíz év alatt 5,7%-kal csökkent, ebben megtalálható a természetes fogyás és a településről elköltözők egyaránt.

A fehérváriak 20%-a beszél idegen nyelvet, ebből a 15-39 éves korosztály 34%-a, a diplomások 53%-a beszél legalább egy idegen nyelvet.

A székesfehérvári járásban 145 ezer ember él, köztük 100.570 Fehérváron, ebből 53.182 nő és 47.388 férfi. Az itt élők születési hely szerint úgy oszlanak meg, hogy 47.235 ember más településen született és költözött ide, 2923 külföldön és 50.353 személy Fehérváron látta meg a napvilágot. 59-en vannak városunkban, akikről nem tudják, hol születtek.

Székesfehérváron a lakosság 13%-a tartozik a 14 évnél fiatalabbak közé, a 60 évesek és idősebbek a népesség 24%-át alkotják. Székesfehérvár eltartottsági rátája a városok között a középmezőnyben helyezkedik el: 100 aktív korúra 58 eltartott (21 gyermek és 37 időskorú) jut.

Fehérvár lakossága 63%-ának van legalább érettségi végzettsége, ami országos szinten is élen jár.

A városban 35.455 személy tartja magát katolikusnak, 8351 reformátusnak, 1362 evangélikusnak, 324 Jehova tanújának, 187 baptistának, 123 hitgyülekezetesnek, 100 pünkösdistának, 108 buddhistának, 79 ortodoxnak, 67 adventistának, 47 izraelitának, 41 unitáriusnak és 25 iszlámnak. 19.913 fő nem tartozik vallási felekezethez, 2132 mondja magáról, hogy ateista, és 31.846 ember vallási kérdésről nem nyilatkozik.

18.058 házaspár, 4010 élettársi kapcsolat és 5701 gyermekét, gyermekeit egyedül nevelő szülő van városunkban. 13.692 személy egyedül él.

Az utóbbi harminc esztendőben 1990 volt az az év, amikor a legtöbb, 108.958-an laktak Székesfehérváron. Jelenleg a legkisebb ez a szám: 100.570.



A szilveszteri rendezvények főtere szépen megtelt 2014 utolsó másodperceire

ron. Középiskolásaink 2014-ben is elballagtak. Szobrokat avattunk a városcentrumban, külső kerületekben. A fehérvári tancosok elnyerték a Fölszállott a páva közönségének szeretetét. A Fehérvár Médiacentrum ötödször is megszervezte a Versünnepet, mely Bukosza Zita győzelmét hozta. Javultak a fehérvári gazdaság pozíciói, fejlődött a Videoton, újra buszt gyárt az Ikarus. A sport nem volt gyengébb 2014-ben sem. Szentek lepték meg a várost nagy kiállítással, Seuso gyönyörű kincsei Fehérvárra látogattak, amit már több mint huszonötezer látogató nézett meg. Elindult az Árpád-ház Program. A fesztiválok végeláthatatlan sora áradt a nyári napsütésben, miközben fénybe öltözött a

Belváros. Idén is volt FEZEN, katonai zeneparádé. Az óriásbábok tovább szaporodtak, és felvonulásaikkal előkészítették a Koronázási szertartásjátékok. A vendég nemzetek táncdal szórakoztatták a fehérváriakat. Nem maradt el a repülőnap, még ha mostoha is volt az időjárás. Huszadik születésnapját ünnepelte az ősszel a Vörösmarty Rádió, harmincadikat a Fehérvár Televízió. Úgy fest, a fehérváriakat már faggyal sem lehet elzavarni a közösségi terekről, kiváltképp, ha szilveszter van. Az ezer programmal a hátuk mögött a királyi város több száz lakója együtt ünnepelte az újévet, koccintott hideg pezsgővel, forralt borral. Boldog új évet, Székesfehérvár!



A belvárosban fogyott az ital melegen és hidegen is



A Fehérvár Televízió ott volt mindenhol, ahol étellel telt meg a város



Az év első nagy táncbuliját tűzijáték indította, miközben az óévet elbúcsúztatta



AZ OLDALPÁRT
SZERKESZTETTE:
VAKLER LAJOS

Jótekonysági estély 2015

A Magyar Király Hotel ismét méltó helyszínt biztosított 2015 évindítójaként a hagyományos Jótekonysági estélyhez, amit immáron negyedszer rendeztek meg Székesfehérváron.

Négy esztendeje történt, hogy Miklósa Erika Kossuth-díjas operaénekes gondolatait felkarolta Székesfehérvár Önkormányzata, hogy az ötletgazda segítségével megnyerjék városunk vállalkozóit, tehetős üzletembereit arra, hogy segítsék egy-egy olyan intézmény működését, amely fontos közösségünk számára és gondokkal küzd. A négy esztendeje megfogalmazott gondolatsorokat tett követte. Ez évben, ahogy eddig is, a rendezvény védnöke az önkormányzat volt, s ahogy tavaly, az idén is Herczeg Anita, az ország első hölgye, Áder János köztársasági elnök hitvese vállalta el a fővédnökséget. Az esemény előtti sajtótájéko-



Három ember, egy azonos gondolat. Bartyik Mihályné igazgató, Cser-Palkovics András polgármester és Miklósa Erika operaénekes az eseményt megelőző sajtótájékoztatótón.

lósa Erikával kigondoltunk. A gondolatunk az volt, hogy egy tartalmas adventi időszak után úgy indítsuk el az új esztendőt, hogy megadjuk a módját. Úgy gondoltuk, egy ilyen esemény segíthet abban, hogy Székesfehérvár felelős gazdasági vezetői, vállalkozói mellénk álljanak és közösen szolgálhassunk egy jótekonysági

rozzuk meg, hogy mi lehet az a cél az adott esztendőben, amit szeretnénk segíteni, támogatni. Most egy olyan intézményre esett

hessék a gyermekeket.” – mondta el lapunknak Székesfehérvár polgármestere. Cser-Palkovics András még kiemelte: köszönettel tartozik az esemény főtámogatóinak, a Raiffeisen Banknak, a Denso-nak és az IBM-nek. Miklósa Erika Kossuth-díjas operaénekes, ötletgazda, s nem mellesleg az estély háziasszonya fontosnak tartja, hogy a tehetős emberek olyan társadalmi eseménynek tekintsék a hasonló jótekonysági rendezvényeket, amelyek híret viszik a történetnek, megtartva annak méltóságát. „Gondolkozunk azon, hogy nyissunk olyan cégek és emberek felé, akik az estélyre nem tudnak jegyet váltani, de a nemes célokat saját erejükhez mérten szívesen



Az estélyre jegyet váltó száztíz vendég ez évben az Arany János Iskola működését segítette

tatón Cser-Palkovics András polgármester köszönétét fejezte ki mindazoknak, akik a városban élők vagy az agglomerációs övezetben tevékenykedő vállalkozóként segítik a mindenkori támogatottat, amely ez évben az Arany János Óvoda, Általános Iskola, Speciális Szakiskola és EGYMI volt.

„Betartottuk azt a megállapodást, amit annak idején Mik-

célt. Elsődleges szándékunk nem változott: olyan szervezeteket, intézményeket támogatunk, olyan célokat segítünk, amelyek minősége meggyőző. Évről évre keressük azokat, akik ezeknek a cseppet sem könnyű kritériumoknak megfelelnek. Ezúton is köszönöm Miklósa Erikának, hogy a kulturális program megszervezésével is segít nekünk az új hagyomány megőrzésében. Közösen hatá-



Mára a társadalmi felelősségvállalás egyik jelképe a januári jótekonysági est

a választásunk, amelyet Székesfehérváron bizonyosan nem kell bemutatni, hiszen minden, az intézményben dolgozó óvónó, tanító, tanár érdemes arra, hogy jobb körülmények között nevel-

támogatnák. Több javaslatom van arra, hogy egy méltó társrendezvényt szervezzünk, ezzel megtanítva szélesebb körben az embereket mások segítségére. Ez az adventi időszakban egy futóver-



A nagyvállalatok vezetői is kötelességüknek érzik, hogy segítsenek



Miklósa Erika, az est háziasszonya ezúttal is elvarázsolta nézőit

seny lenne, amelynek a nevezési díjai szolgálnak majd adománycént.” – mondta el a Kossuth-díjas operaénekes. Bartyik Mihályné, az intézmény igazgatója szerint az a különleges iskolai struktúra, amelyet ő irányít, az óvodástól a későn érő gyermekekig bizonyosságot ad arra, hogy mindenki megtalálhatja a helyét.

„Mindenkinek boldog új esztendőt kívánok – legalább annyira jót, mint ahogy a mi intézményünk számára indul a 2015-ös év! Nagy megtiszteltetés, hogy itt lehetünk kollégáimmal, és hogy ideén ránk gondoltak. A támogatás nagy öröm a támogatóknak, de még nagyobb a támogatottnak. Közel 350 sajátos nevelési igényű tanítványunk van, az ő min-



Az est fénypontja a két főszereplő örömjátéka volt



Horváth István napjaink egyik legjobb tenorja megbirkózott a harmonikaszólókkal is

dennapjaikat segítjük a mostani adománnyal. Olyan fejlesztő eszközöket szeretnénk vásárolni, amelyekkel a tanulásukat, a szabadidejük hasznos eltöltését könnyítjük, és amelyekkel újabb esélyt kapnak képességeik erősítésére. Nagyon örülök, hogy az iskola tanulóit rendszeresen megmutathatják magukat a városi közösség részeként, pedagógusaink pedig minden egyes fórumon meg-

kiváló tenorja, aki ráadásul varázslatos harmonikaművész, bebizonyította – illetve közösen bebizonyították – miként találhat egymásra egy koloratúrszoprán és egy tenor Lehár Ferenc és Kálmán Imre édesbús vagy roppanós operettdallamaiban vagy éppen séggel hogyan szólalnak meg az olasz operairodalom gyöngyszemei előadásukban.



A borkezdvelő tehetősek is jeleskedtek az árverésen: több mint két és félmillió forintért találtak gazdára a neves nedük

kapják a várostól a támogatást és elismerést. Az erkölcsi mellett azonban az anyagi támogatás is elengedhetetlen, amit nagyon köszönünk.” – fogalmazott az iskola igazgatója. Miklósa Erika ezúttal is egyik mentoráltját invitálta meg városunkba. Horváth István, a Magyar Állami Operaház

A végszó nem lehetett más, mint Erkel Ferenc Bánk bánjának Hazám, hazám című áriája. A vacsorát követően Miklós Csaba vezetésével zajlott a borárverés, amelynek 2.570.000 forintos bevétele tovább növeli a jótékonyági célokra fordítható összeget.

Mit kell tennünk 2015-ben a magyar mezőgazdaságért?

VAKLER LAJOS

Zászlós Tibor, a Mezőföld Zrt. elnöke-vezérigazgatója gyakorló agrárgazdáként, egyben a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara alelnökéként elemezte a mezőgazdaságban dolgozók esélyeit és feladatait az új évben.

Véleménye szigorú. Vitatkozni lehet vele, de az agrárgazdák többsége minden bizonnyal egyetért gondolataival. Zászlós Tibor úgy fogalmaz: érvényt kell szerezni annak az uniós alapelvnek, amely megköveteli a szántóföldtől az asztalig a termékek nyomon követhetőségét. Az az élelmiszer, amely ennek nem tud megfelelni (sok ilyen van), annak a neve hamis termék, és le kell szedni az üzletek polcairól, vagy oda sem kell engedni. Tekintettel arra, hogy az élelmiszer mindennél a világban bizalmi termék, nem engedhető meg, hogy a



Ha megérkezik a várva várt bőséges termés várható

nyomon követhetőség alapelveinek be nem tartásával, vagy az Élelmiszer törvényben foglaltak alapján beltartalmában, szerkezetében, antibiotikum-tartalmában, toxikus, rákkeltő anyagokban határérték feletti bármely termék a fogyasztók asztalára kerülhessen. 2015-ben elodázhatatlanul meg kell kezdeni az időszakos túltermelések (zöldség-gyümölcs ágazat) levezetésének tervszerű,

kiszámítható kialakítását, ahol a termelők egy része, termelői csoportok feldolgozókat tulajdonolnak vagy építenek, az állam pedig közraktározással és információval segíti a késztermékek (gyümölcslevek, befőttek, stb.) exportpiacra jutását. Összességében 2015-ben minden lehetőség megvan arra, hogy az elmúlt évek mezőgazdasági termékkibocsátásának növekedése tovább folytatódjon.

Az időjárás az őszi kezező, a talaj vízkapacitása lényegesen növekedett, több mélyfektetésű területen telítődött. A termelési kedv az állattenyésztés vonatkozásában növekedett, az országos állatlétszámok nőttek, az átvételi árak viszont tej, sertés, baromfi, stb. esetében drasztikusan csökkentek. Ez gyorsan semmivé tudja tenni azt a kormányzati akaratot, hogy többletforráshoz jussanak az állattenyésztők.

Emléktűzgyújtás

NAGY ZOLTÁN PÉTER

Január 12-én 18 órakor az urvi áttörés évfordulóján emlékeznek meg a hősi halált halt katonákra a pákozdi Donkanyar Emlékkápolnánál.

A hetvenkét évvel ezelőtti, sorsdöntő sztálingrádi csatában kényszerből segítkezett a 2. Magyar Hadsereg. A Friedrich Paulus tábornok parancsnoksága alatt álló német hadseregcsoport Sztálingrád ostrománál a heves szovjet tüzési és harcok hatására 1942. november 19-én beszorult. Hitler



elutasította a német csapatok kimentésére tett javaslatot, ezért január 2-án a németek visszavonultak a Kaukázus felé. Így indulhatott a szovjet támadás 1943. január 12-én a Donnál állomásozó magyar hadsereg ellen. A kétnapos harcban és a napokig tartó orosz fagyban több mint százezer magyar katona veszett oda. Január 12-én előttük hajtunk fejet a pákozdi Mészeg-hegyen.

Választókerületi programok

Észak-Öreghegy, Csala Östör Annamária

Az önkormányzati képviselő 2015-ben is minden hétfőn fogadóórán várja a terület lakóit kérdéseikkel, javaslataikkal, véleményükkel. A fogadóóra hétfőnként 16 órától 18 óráig a Kassai út 43. szám alatt lesz.

Katolikus Családi és Hitéleti programsorozat az Alba Pont LISZI-ben



ALBA PONT
Lakóközösségi
Információs
Szolgáltató Iroda

2015 januárjában is folytatódik az Alba Pont Lakóközösségi Információs Szolgáltató Iroda hitéleti programsorozata a Fehérvári Civil Központban. Az Alba Pont LISZI kiemelő célként kezeli, hogy a területen élő lakóközösségeknek megfelelő teret adjon a családok hitéletének ápolására.

A programot Tornyai Gábor, az Öreghegyi Egyházközség plébánosa tartja.

A következő alkalmak időpontjai, témái:

2015. január 8.:

A sötét időszakokról, nehézségekről

2015. január 13.:

Az ünnepi alkalmakról

Mindegyik előadás 17.30-kor kezdődik a Fehérvári Civil Központban.

Minden érdeklődőt szeretettel várnak a szervezők!

A rendezvény az Alapítvány a Székesfehérvári Fogasztóvédelemért TÁMOP-5.5.4-13/2-2013-0039 számú, Alba Pont-Lakóközösségi Információs Szolgáltató Iroda létrehozása Fehérváron című projekt részeként valósul meg.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A cél a biztonságos és szép Víziváros

Interjú Horváth Miklósnéval, Víziváros képviselőjével

HEITER DÁVID TAMÁS

Vízivárosnak komoly szerepe van Székesfehérvár történelmében – tudtuk meg Horváth Miklósnétól, a városrészi önkormányzati képviselőjétől, akivel többek között az elmúlt időszak eredményeiről és az új önkormányzati ciklus terveiről beszélgettünk.

Víziváros életében az előző ciklus legnagyobb eredményeinek mit tekint?

Székesfehérváron az elmúlt időszakban meghatározó szerepet töltött be a Saára Gyula program. Ennek köszönhető, hogy ott, ahol már nagyon nagy szükség volt rá, utak, parkolók épülhettek. Vízivárosban többek között a Sarló utcában járdát, a Gáz utcában és a Királysoron utakat újíttunk meg. Szívügyem volt régóta a Budai úti üzletközpont és a Víziváros közötti tér kérdése. Ez a terület szokásjog alapján parkolóként működött, és különösen a téli hónapokban nagyon veszélyes volt. Az iskolai szülői munkaközösség is megkeresett engem ez ügyben. Tudatosítani kellett az emberekben, hogy ez nem parkoló, hanem tér. Ezért is került bele a programba, hiszen lassan már tarthatatlan állapotok uralkodtak ott. Szerencsére a terület mára visszanyerte eredeti funkcióját, a Budai úti részen pedig kiegészítettük a parkolót újabb helyekkel.

A Vízivárosban sarkalatos kérdés a parkolás.

A városrészen egészen pontosan 537 parkolóhely van. Ezeknek a rendbetétele, felújítása nagy feladat, a Saára Gyula program folytatásának egyik súlyponti kérdése. Fontos viszont, hogy ez ne a zöldfelület rovására történjen. Jelenleg azon gondolkodunk, hogy azokat a területeket – főként a sínek – amiket a fűtőerőmű már



Fotó: Simon Erika

nem használ, hogyan lehetne hasznosítani.

Nemcsak a Saára Gyula programnak köszönhetően valósultak meg itt fejlesztések.

Az előző ciklus négy évében a városrészen érkező forrásokat két részre kell osztani. Egyfelől a Saára Gyula programnak köszönhetően megvalósult egy közel ötvenmillió forintos, egyéni képviselői keretből pedig harmincmillió forintos fejlesztés. Ez utóbbiból 19 millió forint ment el csak arra, hogy új játszótérrel hozzunk létre, illetve a meglévőket felújítsuk. Például a Budai úton a régi lepusztult játszótér helyére is új került, körbe is kerítettük. Hasonló valósult meg a Gáz utcában vagy a Sarló utcában is, utóbbiba egy fitness játszótér is tervezünk. Jelentős összeget kellett fordítani a Vízivárosi Általános Iskola udvarának rendezésére, körbekerítésére. Csak a kerítés javítása került

kétfélmillió forintba. Az iskola udvarát mindenképpen alkalmassá kell tenni a sportolásra.

A városrész egyik különlegesége a Gőzmalom, ami Európa egyetlen faszekeretes malma. Erre is nagy figyelmet kell fordítani, hogy ne vesszen kárba.

Hogyan látja az itt élő közösséget?

Víziváros egy nagyon szép, főként lakótelepi része Székesfehérvárnak, viszont nincsen igazi közösségi tere. Szeretnénk több olyan rendezvényt megvalósítani, mint a több városrész összefogásának köszönhetően létrejött Vízivárosi Advent. Úgy kell megszólítani az embereket, hogy tényleg közösség jöjjön létre. Tapasztalataim szerint a lakótelepen élő emberek bezárkózó életmódot folytatnak. Van olyan, hogy még az egy lépcsőházban élők sem ismerik egymást. Az ilyen területeken, elsősorban az idősek miatt fontosnak tartom a közösségi kerteket, kiskerte-

ket, ahol nemcsak hasznos időt tölthetnek együtt, hanem megélethetik azt az örömet, amikor a kert meghálálja a törődést. Ahol kérték, ezeket be is kerítettük, hiszen sajnos nem mindig figyelnek egymásra, egymás környezetére sőt a sajátjukra sem az emberek. Ezen kívül fontos, hogy a kutyatulajdonosok számára biztosítva legyenek a megfelelő feltételek, legyenek kutyafuttatók és kulturált kutyasétáltatási lehetőség. Csak 2014-ben tizenkét kutyatoalettet helyeztünk el a városrészen, a legfrekvenciáltabb helyekre. Amikor valaki szűk területen él, nem mindegy, milyen a környezete.

A városrészen egy kiadvány is napvilágot látott.

Székesfehérváron nagy publicitást kapnak a régebbi városrészek. Kovács Eleonóra segítségével sikerült feldolgoznunk a terület történetét, ami egy kiadvány formájában napvilágot is látott. Fontos, hogy az itt élők érezzék, történelmileg van szerepük a város életében. Víziváros – igaz építészeti szempontból az egyik legfiatalabb városrész – fontos szerepet töltött be abban, hogy a város hogyan terjeszkedett. Miután a területet lecsapolták, kialakult itt egy iparos, kézműves közösség. 1930-ban öt kerülete volt Székesfehérvárnak, és a Vízivárhoz tartozott számos mostani városrész is, csak a belváros terjeszkedésével kezdett szűkülni a területe. Többek között ez adta az ötletet, hogy megkeressem a „történelmi Víziváros” mai önkormányzati képviselőit, és mint „anyakerület”, a mai Víziváros szervezésében rendezzünk egy testvérkerületi adventet.

A célom a városrész és a közösség további fejlesztésével egy biztonságos és szép Víziváros létrehozása.



AZ OLDALPÁRT
SZERKESZTETTE:
NAGY ZOLTÁN PÉTER

Egy tál lencséért is jó

A fehérvári honvédek a gulyásagyút, a városi önkormányzat a lencsét és a szervezést, míg az Alba Pláza az étkezéshez járó meleg helyiséget biztosította január elsején. Így sommázható a 2015-ös szerencsehozó lencseosztás Székesfehérváron.

A fehérváriaknak már harmadik esztendeje biztosítják a lencsefőzeléket, hogy garantáltan ne legyen hiányuk egy éven át a javakból. A gesztust örömmel fogadják a városlakók: a katonai rohamkondérban az idei év első napján ezer adag lencsefőzelék főtt, ami az utolsó cseppig el is fogyott. Többen megjegyezték, hogy vannak étek, amik csak

sörpadokon fogyaszthatta el a szerencsét áhító nagyérdemű. Szokások, hiedelmek szempontjából éppen az évváltás a legterheltebb. Őév éjfélen az ajtókat ki kell tární, hogy távozhasson az elmúlt, s jöhessen az új. Ahogy telik az első nap, olyan lesz az egész év – mondják az öregek. Tót barátaink az ünnepi terítő alá pénzt tesznek, hogy gazdagok lehessenek, míg az anyák mézzel rajzolnak keresztet csemetéik homlokára, hogy életük édes legyen. A magyar néphit úgy tartja, aki korán kel újévkor, egész évben így cselekszik. Ha hideg vízzel mosdik az év első reggelén, friss lesz egész eszten-



Moór Melinda, Moór István, Sandi Beáta

felvertezni magunkat. Ugyanakkor, ha süt a nap újévkor, bőséges dinnyetermés várható. Idén eszerint megint marokkói dinnyét eszünk... Ha ezen a napon férfi hal meg, sok mák terem, ha nő, akkor kevés lesz a méz. És persze még ezer dologról szólnak a hiedelmek, hitek, szokások – ezekről faggattunk egy-két embert, miközben ették szerencsehozó lencséjüket.

Sandi Beáta

A lencse szerencsét is hozhat, például sok pénzt. De ettől még nem tettem fogadalmat semmire.

Moór Melinda

A lencse egészséget, szépséget, gazdagságot is hozhat. A lányok szépülnek tőle. Az emberek alapvető vágyai jelennek meg a népi szokásokban, hogy ezek miatt épp újévkor vannak, nem tudom. Talán, mert ez a fogadalmak időszaka.

Moór István

Nagyon finom volt a lencse, éppen megfelel az ízlésünknek. Inkább a hagyományt tiszteltem azzal, hogy lencsét eszem, semmint a babonát. Ugyanakkor az embernek lehetnek fogadalmai, de én nem mondom ki, hogy senki ne tudja rajtam számon kérni.

Bédi Judit

Én kimondottan babonás vagyok. Nekünk tavaly meghozta a szerencsét a városi lencsefőzelék, sikeresen eladtunk egy családi házat. A múlt évünk kimondottan jól sikerült, szerintem az idei még jobb lesz. Ráadásul a lencse nagyon finom volt!



Fotó: Simon Erika

Két házból osztották a szerencsehozót a szervezők, hogy gyorsabban koptassák a sorokat

nagy mennyiségben készíthetők el igazán finoman, szerintük a lencse tipikusan ilyen. Nos, ez az évnýtó koszt úgy hozhatott szerencsét, hogy még áldást is kapott, méghozzá Kótai Róbert tábori lelkészétől. A felszolgálók válogatott legények és hölgyek voltak: Cser-Palkovics András polgármester, Brájer Éva és Mészáros Attila alpolgármester, valamint Balogh Gergely megyei képviselő biztosították merőkanalukkal a szolgálatot. A kolbásszal megspékelt lencsét és a forró teát a plázában felállított

dőben. Ezeknek az ellenkezője is igaz: az első napi rosszkedv kihát az évrre, a fáradság betegességet hoz. Nem szabad ezen a napon üres zsebet, polcot vagy szekrényt látni, mert az szegénységet hoz egész évrre. De a gazdagság szinte garantált a népi bölcsélet szerint, ha újévkor apró magokat eszünk – ilyen a lencse, a sárgaborsó, a mák. A jószok egyenesen élvezik ezt a napot, mert egyszerű jelek kiáltanak nagy dolgokat. Ha reggel hideg, csípős szél fú, akkor hosszú kemény tél várható – talán érdemes lesz tűzfával



Fotó: Simon Erika

Fehérváron kolbászból van a körités...

Horoszkóp

január 5. – január 11.



Hexina Jánosné

www.facebook.com/hexina.josno

Kos 03. 21. – 04. 20.

Most ebben az időszakban sokkal jobban el tudja fogadni a történéseket, bele tud nyugodni olyan dolgokba, ami nem Önön múlt, melyek másképp alakultak, mint ahogy tervezte. Egy bölcsőbb éjje kezd ébredni, ami által rengeteg miért kérdésre válaszokat kap.

Bika 04. 21. – 05. 20.

Ezen a héten nagyon óvatosnak és figyelmesnek kell lennie! Ne nagyon rugaszkodjon el a földtől! Amennyiben mostanság került romantikus viszonyba valakivel, nagy a valószínűsége annak, hogy ez a kapcsolat hosszú élettartamú lesz.

Ikrek 05. 21. – 06. 21.

Ezen a héten szüksége lesz a zsenialitására is a megszokott rutin mellett. Ha nem vigyáz, könnyen megeshet, hogy roppant önféjű emberekkel hozza össze a sors. A meglévő befektetései kezdenek jó fordulatot hozni.

Rák 06. 22. – 07. 22.

Ezen a héten bőségesen van energiája befejezni azt, amit már elkezdett. Ha költözést tervez, ez a hét ideális a lebonyolítására. Azonban ügyelnie kell a hangulati ingadozásokra. Előfordulhat, hogy akadnak dolgok, melyek némi elégedetlenséget váltanak ki Önöböl.

Oroszlán 07. 23. – 08. 22.

Amennyiben állásváltoztatást fontolgatott az utóbbi időben, most egy olyan periódusba érkezett, amikor felajánlhatnak Önnek egy munkát kiváló fizetéssel, olyan jellegű feladat ellátásával, ami remekül igazodik az Ön képességeihez.

Szűz 08. 23. – 09. 22.

Az anyagi javait érintő döntéseit, ha lehet, ne a hét elejére ütemezze. Mindenképp kérje ki ilyen kérdésekben egy nagy gyakorlattal rendelkező szakmai tanácsadó véleményét, mielőtt bármit is tenne!



nőmnek bejött tavaly a lencseevés, ezért jöttem el az idén én is.

Halász Etelka

Az önkormányzatnál dolgozom, ezért hivatalból nem vagyok babonás, de egy tál jó lencséért bármikor beülök ide.

Pálóczy Renáta

Nagyon bízom benne, hogy szerencsét is hoz, de leginkább ízlik a lencse. Kolléganőmmel egyetértve, hivatalból nem hiszek a babonákban, de remélem, hogy lesz szerencsém!

Baranyai Erzsébet és Bédi Judit

Baranyai Erzsébet

Hiszek az újévi lencseevésben, ezért jöttem ide. Én szerencsét várok az új évtől és a lencsétől is. A barát-



Halminé Tóth Mónika, Móricz Zsuzsanna, Halász Etelka és Pálóczy Renáta



Lencse a tálba, kolbász a lencsébe és melléjük a forró tea – ilyen az újévi fehérvári menü

Móricz Zsuzsanna

Kimondottan hiszek a babonában: nem vittem ki a szemetet, nem eszem szárnyast, nem mostam, nem takarítottam és nem is fogok újév éjjelig, sőt, nulla órákor pénzzel és bankkártyával teli zsebbel átugrottam az időben, a lencsét is a szerencse miatt eszem. A 2015-től mégis elsősorban egészséget várok és még több egészséget!

Halminé Tóth Mónika

Nem nevezném hiedelemnek, inkább szokássommá váltak dolgok. Ilyen ez az egy tál lencse is. Ez egyébként is egy közösségformáló találkozás, és az elmúlt év is igazolta, hogy Fehérváron jobban egymásra találnak az emberek. Csak remélni tudom, hogy ehhez mi, a hivatalban dolgozók is hozzátehetünk valamennyit! Az új esztendőtlő nyugalmat és egészséget várok!

Kisfiú az év első fehérvári babája

NOVÁK RITA

Krainhoffer Benett január elsején egy perccel reggel hét óra után született meg a Szent György Kórház szülészeten.

Krainhoffer-Kiss Laura és Krainhoffer Tibor első gyermeke császármetszéssel jött a világra. Az újszülött és az édesanya is jól van. Mire önök a FehérVár magazint a kezükbe veszik, már biztosan otthon van az új család. Benett 3710 grammal és 56 centivel született. Az édesanya január 4-re volt kiírva, de a szülők érezték, a gyermek korábban érkezik meg hozzájuk. A szilvesztert otthon töltötték a fiatalok, éjfél után indultak el a kórházba. A pezsgős koccintás elmaradt, de az újév mégis egé-



Krainhoffer Benett a mentőszolgálatnál dolgozó fiatal szülők első gyermeke

szen új életet hozott számukra. Az év első napján Benettel együtt heten születtek, köztük két kislány. A hagyományokhoz hűen Székesfehérvár polgármestere is

köszöntötte az év első fehérvári kisbabáját és édesanyját. A látogatásra pénteken délután került sor a kórház szülészeten. Cser-Palkovics András a jókívánságok mellett egy ajándékcsomagot

adott át a baba édesanyjának és édesapjának, a kis Benett pedig egy olyan, jelenleg kétszázezer forintos kötvényt kapott, amit 18 éves korában használhat majd fel. Benettnek ezenkívül ajándékoztak egy egyedi, „Tele étellel” feliratú rövid ujjú body-t is, amit tavasszal már biztosan fel tud venni. A város polgármestere az első fehérvári kisbaba köszöntésével együtt köszönetet mondott az osztályon dolgozóknak is, hiszen ők szünet nélkül egész évben, így szilveszterkor is készenlétben állnak. A fehérvári szülészeten 2474 szülés volt 2014-ben, azonban az iker gyerekek miatt a városban született gyerekek száma eléri a 2600-at is – tájékoztatott dr. Hagymásy László osztályvezető főorvos.

Mérleg 09. 23. – 10. 22.

A munkájával kapcsolatban jó hírek várják, melyek több presztízt kölcsönöznek Önnek és több jutalmat hoznak, mint amire számított. Nyugodtan érezheti magát, büszkének a munkájára, hiszen sokaknak szükségük van Önre.

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Nagyon jó ötletei vannak, melyeket érdemes lenne papírra vetni. Megjelenésére is felfigyelnek, tele van eleganciával, kifinomult ízléssel. Pénzügyeinek nem a legkedvezőbb ez a hét. Ha esetleg bajba kerülne, barátaira számíthat, Ön mellett állnak.

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Ebben az időszakban új ambíciók ébrednek fel Önben. Régóta halogatott ügyeit szépen sorjában veszi, rendszerezi őket. Emellett a vágyak, a szerelem, a társasági élet fontossága is megnő ezekben a napokban az Ön életében.

Bak 12. 21. – 01. 20.

Könnyen meglehet, hogy a hete egy kicsit befele fordulósan kezdődik. Amennyiben terveket szövöget, még ne lépjen a tettek mezejére, míg alaposan fel nem méri a terepet! Új hobbit is kitalálhat magának, amiben örömet lel.

Vízöntő 01. 21. – 02. 18.

Mostanság nagyobb hangsúlyt kell fektessen az egészsége megőrzésére. Egyik ismerőse mélyregebben megbánhatja érzéseit, ha tartalmasabb beszélgetésbe mélyednek. Egy kisebb átfutó feszültség a levegőben kiválthat némi zaklatottságot Önben.

Halak 02. 19. – 03. 20.

Mostanság egy kicsit türelmetlenebb a környezetében élővel szemben. Egyre inkább zavarónak látja az Önhöz közelálló ismerőseinek a viselkedését. Mintha egy kicsit a fejére állt volna a világ Ön körül.



Újdonságok 2015-ben

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Összefoglaltuk az idei év legfontosabb újdonságait országosan, a megyében és városunkban is.

Emelkedő támogatások

Akik most alapítanak családot – jövőre vagy azután – első házásoknak szóló kedvezményt kaphatnak. A házaspár adóalapja ötezer forinttal csökken majd. Az első házások adóalap-kedvezményét a házasságkötés hónapját követő hónaptól 24 hónapig, de legfeljebb a gyermekek után járó családiadóalap-kedvezményre való jogosultság hónapjáig lehet érvényesíteni. Tovább emeli a kormány a kétgyerekesekre vonatkozó családi adókedvezmény mértékét, ez 2019-re elvben eléri a mostani – havi húszezer forintos összeg – dupláját. Az egy, illetve a kettőnél több gyereket nevelők most kimaradnak ebből az emelésből. A munkáltatók jövőre már a részmun- kaidőben foglalkoztatott szülők után is érvényesíthetik a szociális hozzájárulási kedvezményt – ami lényegében annyit jelent, hogy kevesebb járulékot kell a dolgozók után fizetni, tehát érdemes őket alkalmazni.

Szocpol helyett csak

Július 1-jén életbe lép az új szocpol, a családi otthonteremtési kedvezmény, mely immár használt lakás vásárlásához, bővítéshez és egy gyermekkel rendelkező családok számára is elérhető lesz. Ötszázezettől 3 millió 250 ezer forintig fog terjedni a vissza nem térítendő támogatás összege, és a négy éven belül megszülető vállalt gyermekre

előre igénybe vehető lesz. A kormány évi tizenkétezer igénylő családdal és 9-10 milliárd forintnyi igénnyel számol. Alapelv marad, hogy több gyermek után és energiatakarékos ingatlanok esetén több támogatás jár.

Változnak a béren kívüli juttatások

2015-től kedvező adóterhek mellett már csak kétszázezer forintig adhat Erzsébet-utalványt, helyi bérletet vagy önkéntes pénztári hozzájárulást a munkáltató. A SZÉP-kártyára viszont még utalhat a foglalkoztató 250 ezer forintot anélkül, hogy többet kellene adóznia utána. A SZÉP-kártyákra utalt összegek egyértelműen jót tesznek majd a vendéglátásnak, és még azt is megérhetjük, hogy a vékonyabb pénztárcájú családok hó végén étteremben esznek a jövőre sávosan emelkedő ételmszerlánc-felügyeleti díj miatt ugyanis a szakértők ételmszerár-emelkedésre számítanak.

Vége a vasárnapi vásárlásnak

Március 15-től zárva lesznek vasárnap a boltok. A jogszabályban kivételként rögzítették, hogy az adventi időszakban és az év egy szabadon választható vasárnapján nyitva lehetnek az üzletek. A törvény azzal kapcsolatban is több kivételt tartalmaz, hogy mely boltok lehetnek nyitva vasárnaponként. Így például a kétszáz négyzetméternél kisebb üzletek kinyithatnak a hét utolsó napján, de csak a tulajdonos vagy családtagja dolgozhat benne. A kizárólag pékárut és tejterméket értékesítő üzletek vasárnap és munkaszüneti napokon 5 és 12 óra között lehetnek nyitva, az újságosok és a virágüzletek 6-tól 12-ig, a sportlétesítményekben lévő boltok pedig ezeken a napokon a sportrendezvények ideje alatt tarthatnak nyitva.

Megyéenként is lehet autópálya-matricát venni

Január 1-től bevezették a megyei autópálya-matricákat. Ennek díja megyéenként ötezer forint. Ezzel a matricával leginkább azok járnak jól, akik rendszeresen csak egy autópályát használnak két város között. Fejér megyében



Fotók: Kiss László

Július 1-jén életbe lép az új szocpol, a családi otthonteremtési kedvezmény, mely immár használt lakás vásárlásához, bővítéshez és egy gyermekkel rendelkező családok számára is elérhető lesz.

például a havi ötezer forintért egész évben az M7-es autópályán utazhatnak a Velencei-tó partjára, ugyanakkor az M7-es székesfehérvári elkerülő szakasza továbbra is díjmentes lesz. A 2014-es éves matricák 2015. január 31-ig érvényesek, a vásárláskor érvényben lévő feltételek mellett. Fontos tudni: a régi matricák és azok díjai megmaradnak jövőre is – a megyei matricával a lehetőségek bővülnek. Lesz olyan autós, aki a néhány megyei matrica megvásárlásával jobban jár, mint korábban, amikor rövid időszakra többször is vásárolt havi vagy tiznapos, vagy egyszer éves matricát – ugyanazokra az utazásokra. Mivel a régi rendszer, vagyis az éves matrica is megmaradt, mindenki szabadon dönt, melyik előnyösebb számára. Az eddigi adatok szerint népszerű a megyei matrica, az autópályákon minden harmadik autós megyei matricát kér. Aki továbbra is a hagyományos éves matrica mellett dönt, annak nincs szüksége további matrica vásárlására a díjköteles utak használatához.

Nincs telekadó Fehérváron

Az idei évtől az önkormányzat megszünteti a telekadót, és fenntartja az építményadókedvezmény-rendszerét is, a kis- és középvállalkozásokat segítve. Egyedül a legnagyobb kereskedelmi egységekre hárul majd nagyobb teher. Magánszemély 2015-ben sem fizet helyi adót Székesfehérváron. A cégeknek száz négyzetméterig nem kell építményadót fizetni, előlött sávosan nő az összeg. A legmagasabb tételt a kilencszáz négyzetméter feletti kereskedelmi egységek fizetik, ez most 1650 forintról 1850 forintra fog emelkedni négyzetméterenként. A legmagasabb tétel mindössze ötven adótárgyat és negyvenkét adózót

érint, ezek jellemzően a legnagyobb kereskedelmi egységek.

Nyárra elkészül a Várkörút

A Várkörút és környéke felújítása, valamint a szűken vett Belváros kiszélesítése a 2014-15-ös időszak egyik legfontosabb beruházása Székesfehérváron. A város 567,5 millió forint támogatást nyert az „Új Belváros – Várkörút rehabilitációja” című pályázattal. A beruházások várhatóan 2015 nyarára fejeződnek be. A munkálatok során megújítják a burkolatot a Várkörút teljes hosszában valamint a Lakatos utca aszfalt burkolatú részén, míg a Marosi Arnold utcában a kopóréteget cserélik. A projekt része a Várkörút alatt húzódó csapadékcatorna felújítása is. A Várkörút Petőfi Sándor utca és Kigyó utca közötti szakaszán középszívet létesül, melybe fasort és örökzöld cserjéket ültetnek.

A városé a repülőtér

Várhatóan 2,55 milliárd forint kormányzati támogatást kap a város a börgöndi reptér visszavásárlásához. A kormányrendelet Magyar Közlönyben való megjelenése után lehet szerződést kötni, és várhatóan 2015 elején lehet megvásárolni azt az üzletrészt, amivel újra közösségi tulajdonba kerül a repülőtér.

Új látogatóközpont

Már elindította a közgyűlés a Látogatóközpont – Bazilikatörténeti Múzeum és Kutatóintézet kiviteli terveinek közbeszerzési eljárását. Ennek lezárása és a tervek megvalósítása is 2015-ben kezdődik meg. A látogatóközpont számára a Nemzeti Emlékhely mellett lévő Koronázó tér 3. teljes épületét megújítják.



A megyei matricának köszönhetően a Pestre ingázók például évi tízezer forintért használhatják az autópályát az eddigi negyvenháromezer helyett

Pesten az új Ikarus



Fotó: nzp

NAGY ZOLTÁN PÉTER

Szilveszter előtt egy nappal elszállították Budapestre az új fejlesztésű, újonnan gyártott első Ikarus 412 81GT elnevezésű trolibuszt.

Az interneten elterjedt az a tévhit, hogy az új Ikarus trolibusz korábbi kiselejtezett roncsokból lett összerakva. Ez nem igaz: a BKV a saját igényeinek megfelelően, új fejlesztésű trolikat rendelt meg,



Fotó: Ikarus Járőműtechnika

Az új Ikarus szőz váza – jól látszik, hogy nem kimustrált buszokat alakították át

és a tervezéstől kezdve a gyártás minden fázisában részt vettek. A 412 81GT vadonatúj fenékvázzal, oldalvázzal és tetővázzal rendelkezik – mondta a Fehérvár



Kép: Zsiday Ádám

Huszárné Beke Rózsa logisztikai vezető

magazinnak Huszárné Beke Rózsa, a cég logisztikai vezetője. Az alapanyag-beszállítók többsége Fejér megyei vállalkozás, köztük több székesfehérvári is akad. A busz teljes üvegezését a Jüllich

Glas szállította. A műanyag elemeket egy jánosmajori vállalkozással közösen fejlesztette az Ikarus Járműtechnika Kft. Teljesen új fejlesztés a busz rotációs kompresszora, ami a jármű segédüzemi hajtásait biztosítja. Utóbbit a Ganzair Kompresszortechnika Kft. gyártotta le Kiskunhalason kimondottan ehhez a típushoz. Magyar koponyák szültkék a frissen fejlesztett fedélzeti számítógépes rendszert is. A logisztikai vezetőtől

megtudtuk, hogy az új trolibuszba épített termékek több mint nyolcvan százaléka hazai. A megrendelő BKV a 2014-es esztendő utolsó napjaiban is kért



Fotó: nzp

A fehérvári szakemberek munkája egy impozáns járművet, az új Ikarus 412 81GT-t eredményezett



Kép: Zsiday Ádám

Princz Ferenc társügyvezető igazgató

a kivitelezőtől módosításokat, ezek elsősorban a külső dizájn-elemeket érintették – tájékoztatta szerkesztőségünket Princz Ferenc társügyvezető igazgató.

A vezetőtől megtudtuk, hogy a tesztelés első lépése az, hogy a közlekedési vállalat új szoftverjét lefuttatják a 412 81GT trolibuszon, azután kötik rá a 600 voltos villamoshálózatra, és kezdik meg a próbaüzemet.



Kép: Zsiday Ádám

Szőlősi István műszaki vezető

Az új jármű elkészítésénél a tervezőasztaltól a szerelőcsarnokig olyan régi szakemberek segítettek, akik jól ismerik a buszgyártás csínját-bínját, és ezzel nagy biztonságot adtak a gyártás során – jelentette ki Szőlősi István, a gyártási folyamat műszaki vezetője.

A legnagyobb nehézséget az okozta, hogy a javítóüzemben biztosítani kellett a gyártási feltételeket, valamint a beszállítókkal sűrűn kellett egyeztetni műszaki kérdésekben – mondta a műszaki vezető.

A megrendelő BKV részére egy tréler húzta el az új járművet Budapestre. Az ezzel párhuzamosan gyártott második trolit várhatóan január derekán kezdi meg próbaüzemét a fővárosban.



Fotó: nzp

A gyártók szerint a legnagyobb kihívást a gépjármű alacsonypadlós kialakítása miatt a teje okozta, aminek két tonnát kell hordoznia. Ugyanakkor éppen ez a megoldás jelentheti majd az áramszedő nélküli új elektromos városi busz fejlesztésének lehetőségét, aminek tervezése már folyamatban van. Ha az Ikarus elkészíti az elektromos autóbusz első példányát, arra igényt tart Székesfehérvár, hogy azt a saját városi közlekedésében tesztelhesse.

A gyártók szerint a legnagyobb kihívást a gépjármű alacsonypadlós kialakítása miatt a teje okozta, aminek két tonnát kell hordoznia. Ugyanakkor éppen ez a megoldás jelentheti majd az áramszedő nélküli új elektromos városi busz fejlesztésének lehetőségét, aminek tervezése már folyamatban van. Ha az Ikarus elkészíti az elektromos autóbusz első példányát, arra igényt tart Székesfehérvár, hogy azt a saját városi közlekedésében tesztelhesse.

Műsorajánló

A Fehérvár Televízió december 5-i, hétfői Esti mérleg című műsora az új fehérvári buszgyártással foglalkozik 19 óra 20 perckor.

Le a kilókkal!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Csodák nincsenek, de életmódváltással mi magunk vagyunk képesek csodákra! Így van ez az ünnepek alatt felszedett kilók leadásával is. Hogy miként lehetünk eredményesek, arról Baracska Katalint, a Freya Alakforma Szalon vezetőjét kérdeztem.

A hirtelen, egy-két hét alatt, legfeljebb egy hónapon belül felszedett kilók ugyanolyan tartós túlsúlynak számítanak, mint a hosszú idő alatt, lassan, de biztosan kialakult zsírtömeg?

A hirtelen felszedett kilók, ha időben nem adjuk le, ugyanúgy megmaradnak. Mindegy mennyi idő alatt „gyűjtögetjük” őket, sajnos a végeredmény ugyanaz. Ne feledjük, felfelé a kilók jönnek, de lefelé csak a dekák.

Ha az ünnepek alatt felszaladt 1-2-3 kiló, hogyan tüntethetjük el a leghatékonyabban? Kell-e tényleges diétába kezdeni?



Fotók: Kiss László

Minden fogyásnál 60-70%-ban a diéta a hatékonyság alapja, és 30-40% a mozgás. Mindenképpen kell diétát tartanunk, még ha csak néhány kilótól szeretnénk is szabadulni. Gyorsabb és látványosabb, ha mellette mozgunk is. Így az eredmény még nagyobb önbizalmat ad, és a fogyás is lelkesebben megy.

Hogyan fogjunk hozzá a kilók lefaragásához? Szükség van ilyenkor is – mint a nagy fogyókúráknál – tisztítókére?

A tisztítóóra nem mindig egyezik meg a fogyókúrával. Tisztítani lehet egyes szervein-

ket, például a májat, de ez nem mindig jár fogyással. A fogyás alapja tapasztalataink szerint mindig a csökkentett szénhidrátbevitel, a napi ötszöri étkezés és a bőséges folyadékbevitel.

Milyen ételek segíthetnek az ünnepek alatt megterhelt gyomor és bélrendszer regenerálásában?

Mindig vannak úgynevezett divat diéták, amik többnyire hatékonyak, de én a hosszú távon tartható életmódváltást javasolnám. Meg kell ismerünk a szervezetünket, és kitapasztalni, mi az, amitől jóllakunk, de mégsem hizlal.



Van, aki az almára esküszik, van, aki a zöldségekre, más a húsokra. Egy dologban azonban minden fogyókúrázó egyetért, hogy a fehér lisztes kenyerek, péksütemények nem férnek bele a diétába. Helyette a teljes kiőrlésű termékeket válasszuk, és azt is délelőtt!

Mennyire bízhatunk meg a különböző étrend-kiegészítő készítményekben, ha fogyni szeretnénk?

Nem létezik olyan csodakapszula, amit ha beszedünk és mellette dobostortát eszünk, elérjük az álomalakunkat. Az étrend-kiegészítők segítenek az étvágy csökkentésében, a zsírégetésben vagy az anyagcsere gyorsításában, de mindenképpen figyelniük kell arra, hogy ha ilyen terméket veszünk, az ellenőrzött termék legyen. Nagyobb bajt is előidézhetünk, ami tartós betegségekhez is vezethet. Ne higgyünk a csábító, irreális reklámoknak!

Kori, szánkó, fakutya, jégtánc: csak biztonságosan!

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Az elmúlt napokban egyre többen húztak korcsolyát, s merészkedtek rá a Velencei-tó jegére vagy éppen a fehérvári tavakra. Ez azonban sok helyen még veszélyes lehet! Hivatalosan akkor biztonságos a csúszkálás, korcsolyázás szabad vízen, ha a jégvastagság legalább tíz centiméter.

A Velencei-tavat a gárdonyi rendőrök folyamatosan figyelik, az óvatlan embereket figyelmeztetik, hogy megelőzzenek egy esetleges tragédiát. Működik a jégőrség is, akik ha szükséges, speciális felszerelésekkel tudják menteni a jégbe szakadt embereket. A Velencei-tó részben befagyott, azonban a jég még nem minden helyen alkalmas a sportolásra. A szabad vizek jegére csak akkor szabad lépni, ha az kellő szilárdságú, nem olvad, illetve nem



Fotó: Kiss László

Tíz centimétert meghaladó vastagságtól biztonságos a jégen tartózkodni

mozog. Ha a jég vastagsága eléri a 10-12 centimétert, akkor is csak a part menti sávokban, a kijelölt négy korcsolyapályán lehet korcsolyázni. A Velencei-tó Tófelügyelet munkatársai

tizenkét ponton folyamatosan méri a jég vastagságát. Fehérvár területén is népszerű sportolási felületek a városi tavak. Ha meg is vastagodik a jég, a Palotavárosi tavak és a

Vidámparki tó akkor sem tartozik korcsolyázás szempontjából a biztonságos tavak közé, mert a víz áramlása folyamatos, így a jég egyes helyeken nagyon vékony lehet.

Mit tegyünk, ha beszakad a jég?

A ropogó, recsegő hang a jég beszakadását már előre jelzi. Ha azonnal elhagyjuk a területet, esetleg még elkerülhető a beszakadás.

Szükség esetén azonnal hasaljunk a jégre, hogy minél nagyobb felületen érintkezzünk a jéggel. Arcra a part felé, lassú, nyugodt mozdulatokkal küszködünk a part felé.

Amennyiben a jég minden előjel nélkül beszakad, azonnal tárjuk szét karunkat és dőlünk előre, minden eszközzel akadályozzuk meg, hogy a jégfelület alá csúszunk, illetve a vízbe merülünk.

Futottak még egyet

SOMOS ZOLTÁN

Kétszázötvenen hangolód-
tak mozgással a szilvesz-
teri bulira a hagyományos
Velencei-tavi Pezsgőfutás
alkalmával. Ezúttal is az
Ironteam szervezte az ese-
ményt, melynek december
utolsó délelőttjén rendha-
gyó módon nem az agárdi
vízisporttelep, hanem a
tavaly átadott Velence Kor-
zó volt a kiindulási pontja.



Hideg idő, fagyos talaj – de jó tempó!



Még egy kis mozgás a szilveszteri buli előtt

A tömegrajt után a mezőny
egyik része öt, a keményebb
próbára vágyók tizennégy
kilométert teljesítettek. Sok
fiatal vagy éppen koráb-
bi sportoló is rajthoz állt,
de a lényeg ezúttal nem a
verseny és az időeredmény
volt – bár a győztesek sült
malacot kaptak. Pezsgős
koccintással búcsúztak
2014-től az utolsó tavalyi
futás résztvevői.

Csapatutasítás: tessék előzni!

KAISER TAMÁS

Talán a legfontosabb informá-
ció a Fehérvár KC-val kap-
csolatban, hogy a csapat nem
szerdán, hanem kedden lép
pályára Debrecenben. Illetve
fontos tudni, hogy országos
televíziós csatorna az előzete-
sen meghirdetettel ellentétben
nem közvetíti a találkozót, a
Fehérvár TV-ben azonban fel-
vétélről meg lehet majd nézni
a meccset. Ami nagyon fontos
összecsapás lesz, ezt szöge-
zük le! Az FKC győzelemmel
zárta az óévet, Bakó Botond
alakulata a Mosonmagyaróvár
vendégeként nyert 21-19-re.
A győzelem mellett pedig
Emberovics Míra visszatéré-
sének is örülhetett a szakmai
stáb: az átlövő május 10-e óta
először játszott bajnoki mérkő-
zésen, és kiváló védekezésére a
folytatásban is nagy szüksége
lesz a gárdának.

Vasárnap a legjobb négy közé
kerülésért folytatott harc
szempontjából rendeztek
nagyon fontos összecsapást. A
forduló előtt harmadik Siófok
az ötödik Dunaújvárost fogad-
ta. A Kohász pedig nyert 21-
20-ra, így még szorosabb lett a
mezőny közepe. Az újvárosiak
győzelme azt is jelenti, hogy



Ahogy ősszel Fehérváron, úgy kedden Debrecenben is szükség lesz Tílinger góljaira

a Fehérvár kedden, az újabb
két pont begyűjtése esetén fel-
léphet a dobogóra, ami óriási
fegyvertény lenne. Főleg annak
tükrében, hogy az elődöntőbe
vágó együttesek (Dunaúj-
város, Érd, Fehérvár, Siófok)
közül talán a székesfehérváriak
éves költségvetése a legalacso-
nyabb. Illetve azt sem szabad

elfelejteni, hogy az FKC a
szezón során még egyszer sem
tudott teljes csapattal felállni,
és ez Herr Anita sérülése miatt
várhatóan még áprilisig így is
lesz. Visszatérve a Fehérvár debre-
ceni vendégjátékára, kijelent-
hető, Tílingerék az esélyesek.
És egy olyan csapatnak, amely
négy közé szeretne kerülni az
alapszakasz végén, a jelenlegi
nyolcadik otthonából illene is
elhoznia a bajnoki pontokat.
Az ősszel hazai pályán 23-20-
ra nyertek a fehérvári lányok,
míg a tavalyi szezonban,
Debrecenben is győzni tudott
a Fehérvár. Azt se felejtjük
el, hogy áprilisban – igaz két
EHF-kupa-meccs között – a
Loki nyerni tudott a Kőfém-
ben. Egy biztos, Bakó Botond
vezetőedző kiadhatja az ukázt:
győzelemre és előzésre fel!
Kedden 18 órától kiderül, sike-
rül-e fellépni a dobogóra.

Sportműsor

Sport a Tv-ben

Nem mondhatjuk, hogy sport
szempontjából álmoskásan kezdő-
dik az esztendő. A héten öt olyan
meccset is rendeznek, amit meg
tudunk mutatni önöknek a Fehérvár
TV-ben. A hölgyek kezdik a sort, az
FKC Debrecenben lép pályára azzal
a céllal, hogy fellépjen a dobogóra.
A kosarasok a ZTE és a Körmend
ellen javítanak eddigi szereplésükön.
A hokisok jó formában vannak,
a hétvégén ezt hazai környezetben,
a Dornbirn ellen is bizonyítani kell.
A hetet a kézis hölgyekkel zárjuk,
akik nagyon szeretnének visszavágni
a Békéscsabának az őszi vereségért.
Ezt mind megnézhetik a Fehérvár
Televízióban!

EGY JÓ NYELVISKOLA A BELVÁROSBAN?
Várunk a BILDUNGBAN!

ANGOL
NÉMET
OROSZ
TANFOLYAMOK

Részletfizetési lehetőség.
Székesfehérvár, Várkörút 56. II. em.
22/501-566, 30/631-5121 • www.bildung.hu
HATEKONY NYELVTRÉNING, TÖBB MINT 20 ÉVE!

Újra pályára léptek az UEFA-hősök

NÉMETH ZOLTÁN

Remek meccset, izgalmas végjátékot és egy nagy csapat visszatérését hozta a XV. Masterplast Futballfesztivál a VOK parkettjén. A Videoton Baráti Kör hagyományos, évszázó focitornáján a piros-kék szurkolók újra a pályán köszönthették az 1985-ben UEFA-kupa-döntőt játszó kedvenceket, majd végigizgulhatták a torna büntetőpárbajba torkolló fináléját, melyet végül a Villanegra nyert meg.

Az immár négy napig tartó rendezvény egyik csúcspontjának december 29-e számított, az 1985-ben UEFA-kupa-döntőt játszó Videoton akkor a nagy menetelés során 5-2-es összesítéssel búcsúztatott szerb (akkor még jugoszláv) Partizan Beograd ellen lépett pályára. A 2x15 perces gálameccsre



Hiába telnek az évek, a mozdulat örök: Szabó József remek asszisztja után Csongrádi Ferenc a rá jellemző eleganciával lövi a Vidi első gólját a Partizan hálójába

Csongrádi Ferenc mellett a harminc esztendeje a Partizannak mesternégyest vágó Szabó József is betalált.

Örülök, hogy így alakult – mi azt a meccset nyertük meg, nem ezt, és valljuk be, azért az fontosabb volt annak idején.

A XV. Masterplast Futballfesztiválra nevező csapatok nagy meccset vívtak a finálé felé vezető úton. Végül az ex-vidis Magasföldi Józseffel és a legutóbb Indiában légiós-kodó Vadócz Krisztiánnal felálló Worker-Line Villanegra, valamint a Fehérvár Futsal–Dávid Kiss Kft. készülhetett az aranycsatára. A rendes játékidő érdemi történései két percben koncentrálódtak, a futsalosok Schaffer góljával szereztek vezetést, ám ezt Kiss gyorsan kiegyenlítette. Jöhettek a büntetők, melyek során az első 5-5 játékos nem rontott, a hatodik körben



Sokan újra átélhették az 1984/1985-ös menetelés érzését a VOK-ban. A lelátókon olyanok is helyet foglaltak, akik még meg sem születtek a Vidi európai kalandozásakor. Nekik hatalmas élmény volt pályán látni a legendákat.

izgatottan és kiváló hangulatban készülődött a nézők által vastappsal fogadott Vidi. Ahogy Disztl Péter megfogalmazta, a jókedvvel sosem volt baj a csapatnál.

„Ha mi összejövünk, akkor 25 évesek leszünk újra, és felelevenednek ezek a régi nagy mérkőzések. Fantasztikus dolog ez: a nagy menetelés mindig a pályán kívüli és pályán belüli barátságáról szólt, hát ilyenek vagyunk most is, igazi barátok!”

A Partizan játékosai is mosolyogva várták a meccset, pedig a mostoha időjárás miatt kalandos utat követően érkeztek meg Fehérvárra. A 2x15 perces találkozó aztán kárpótolta a szerb együttest, a Partizan 3-2-es félidő után 5-2-re nyert a Videoton Oktatási Központban. A Vidiből



Szabó József ezúttal sem kímélte a Partizant, harminc évvel a mesternégyes után is bevette a belgrádiak kapuját. Ehhez persze akkor és most is olyan kivételes társak kellettek, mint a passzt váró Vadász Imre.

„Én mindenki ellen szeretek gólt rúgni, most a Partizan ellen sikerült megint betalálnom, ez hab a tortán.

azonban a Villanegra hálóőre, Deák Miklós védett egy hetest, ezzel tornagyőzelemhez segítette csapatát.

SOMOS ZOLTÁN



Nem a magyarok nyilai

„Adrian Lewis!!! Köszönöm!!!” Az elragadtatott Kaiser kolléga posztolta ezt a közösségi oldalon, és mivel akinek bálálkodik, nem női kézilabdázó, mindenképpen figyelemre méltó a lelkesedése. Ettől még fogalmam sem volt, ki az az Adrian Lewis, de megtanultam, hogy a vasárnap véget ért darts-világbajnokság egyik nagy alakja. Aki – és ez volt a csodálattá várt tárgy – kilenc nyillal, vagyis a minimális dobással „szállt ki” az egyik játszmában, ami nagyon nagy tett dartsban. Elnézést a kissé pongyola fogalmazásért, de tényleg odáig terjedtek ismereteim a témában, hogy kis nyilakat dobálnak céltáblára. Ami egyébként le is fedi a lényegét, vélhetően éppen egyszerűségében rejlik a darts vonzereje. Meg abban a nem elhanyagolható tényben, hogy igazi kocsmasport, művelői és nézői hektoliter számra fogyasztják az alkoholt egy-egy világverseny alatt, és a hangulat ennek megfelelően bármely más sportág fiesztáját képes felülmúlni. A profik persze itt is megkeresik a maguk millióit. A dartsnak immár igen stabil magyar rajongóbázisa is van, sok ezren nézik a sporttévét közvetítéseit. Nekem pedig annyi kérdésem van: miért ne lehetne magyar sikersport is? Elvégre nyilazásban és alkoholfogyasztásban történelmi hagyományaink vannak... Ennyi erővel persze a szintén szezonját élő amerikai fociban is jók lehetnének, mert ott is van, amit mindenkinél jobban tudunk: két akció között percekig dumálnak róla a résztvevők.

TRÉNING STÚDIÓ

Induló tanfolyamaink:

- Targoncavezető
- Tűzvédelmi előadó
- Emelőgépkészítő
- Földmunkagép kezelő
- Hulladékgyűjtő és -szállító

Székesfehérvár, Palotai út 174.
Tel.: 22/379-604, 06-20/9838-022
www.treningstudio.hu

A középmezőnybe süllyedve

SOMOS ZOLTÁN

Egyiptonos vereséget szenvedett Jászberényben a TLI-Alba Fehérvár. Túl az alapszakasz felén negatív a csapat mérlege, és nem sok esélye van bekerülni a felsőházi középszakaszba.

Két légiósát küldte el december végén az Alba: Cleveland Melvin és Dalibor Djapa már nem a fehérváriak játékosa. Az amerikai teljesítménye nem volt meggyőző, a szerb center ellenben talán maradhatott volna – ha nyáron lebegtetett honosítása megtörténik. Egyszeriben az eddigi négy helyett csak két légiósa maradt Székely Norbertnek – legalább nem kellett törnie a fejét, kit hagyjon ki a jászberényi meccs előtt... Amelyen egyébként már ott volt a csapat új kiszemeltje, a lett Ernests Kalve is, de még csak megfigyelőként. A két méter magas bedobó 2013-ban vesztes döntő résztvevője volt a Szolnok játékosaként, így lehet emléke a mieinkről, hiszen Wood, Supola és Juhos az akkori bajnok Fehérvárban is játszott. Nehéz megmondani, mekkora erősítést jelenthet Kalve, és nem azért, mert ne lenne



Fotó: Gémesi Balázs, bly.hu

Supola elcsúszott, és egyelőre a csapat sem tud kiegyenesedni

jó játékos. Hanem, mert Jászberényben újfent kiderült: vannak gondok, amik nem feltétlenül a kosártudás hiányából fakadnak a csapatnál.

A meccset január 3-án este rendezték, de néhányan az Albából mintha még fel sem ébredtek volna egy kiadós szilveszteri szunyókálásból: az első negyedben lazán elhúzott az ellenfél. Nem először fordul elő, hogy gyengén kezd egy meccset a fehérvári társaság, amelyből bántóan hiányzik egy, a pályán vezérlőként viselkedő kosaras. A folytatásban küzdött, olykor jól védekezett és a hajrában még fordított is a Juhos és Kromah kosaraira építő Alba. De a végjátékban megint sok lett a hiba, a Jászberény az ajándékba kapott labdákkal élve egy ponttal megnyerte a meccset (88-87). Újabb kínos vereség után kell megállapítani: főleg irányító poszton és mentális erő tekintetében marad el jelenleg – sajnos nemcsak közvetlen – riválisaitól az Alba. A héten szerdán a ZTE ellen, szombaton Körmenten kellene javítani. Ez a két utolsó helyezett csapat. A kérdés tehát az: mikor, ha nem most?

Jó zárás, jó kezdés – jó folytatás?

KAISER TAMÁS

Parádésan zárta a 2014-es esztendőt és remekül nyitotta a 2015-öt a Fehérvár AV 19. Rob Pallin alakulata még december 30-án verte 4-1-re az EBEL listavezetőjét, a Salzburgot, míg január első napján az osztrák hokiliga leggyengébb alakulatát – a sokáig mumusnak számító – Olimpija Ljubljanát fektette két vállra. Vagy írhatjuk úgy is: K.O.-val, 7-0-val végezte ki szlovén ellenfelét a Volán. Ezzel stabilizálta az ünnepek alatti négy vereséggel némiképp bizonytalanra váló hatodik, még éppen felső házi középszakaszra érő pozícióját. A 44 mérkőzéses alapszakaszból már csak tíz találkozó van hátra, és ez a tíz meccs nemcsak azért fontos, hogy az együttes a biztos rájátszást érő legjobb hat között végezzen, hanem azért is, mert nem mindegy, ott melyik pozíciót szerzi meg. A középszakaszba ugyanis a csapatok bónuszpontokat visznek magukkal,

ami sokat érhet a rájátszás előtt, ugyanis a legjobb három választ-hat magának, hogy kivel szeretne mérkőzni a legjobb nyolc között. És ugye tudjuk, választani mindig jobb,

mint választottnak lenni.

A menü pedig igen sűrű, hiszen az előttünk álló héten a tizből mindjárt letud a gárda négy meccset (sorrendben: Dornbirn, Bolzano

idegenben, Dornbirn itthon, Villach idegenben). Mondani sem kell, nagyon fontos négy találkozó lesz ez. A Dornbirn ellen hozni kell a négy pontot, és nemcsak azért, mert az osztrák kiscsapat jelenleg utolsó előtti a tabellán, hanem azért is, mert ebben a szezonban mindkét-szer a Volán nyert az egymás elleni összecsapásokon, igaz, mindkétszer 4-3-ra. Az olasz Bolzano sem ugyanaz már, mint tavaly volt, a címvédő anyagi gondjai miatt alaposan meggyengült, nincs is a felsőházban. Sőt, idén háromszor is megverték Kovácsék az olaszokat. A hetet majd Villachban zárja a Fehérvár. Tegyük hozzá: háromból kétszer őket is legyőzte a csapat. És még egy apró adalék arra, miért lehet sikeres a négy meccs hét: a Volán hétfőn és kedden 24 óra alatt játszik két meccset. Ebben a szezonban az összes ilyen páros mérkőzését megnyerte a gárda. Szám szerint négy ilyen alkalom volt, ezeken így 16 pontot szereztek.



Fotó: Kiss László

Mostanában megszokott látvány: Volán-lövés után korong az ellenfél hálójában



A Fehérvár Televízió műsora 2015. január 5-től január 11-ig:



2015. 01. 05. HÉTFŐ

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
7:00	Hírek - ismétlés
7:05	ORKA-Gála - ismétlés
8:05	Fehérvári beszélgetések - ism.
08:45	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Hírek - ismétlés
10:05	Fehérvári beszélgetések - ism.
10:45	Temesvár 25 - Szabadon, magyarnak lenni
11:40	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
13:00	A Fehérvár Televízió archívumából
14:00	Szereltem egy életen át és még azon is túl
14:30	VBKE-torna
15:00	Karok és lábak művészete
15:30	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
16:00	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
16:30	Temesvár 25 - Szabadon, magyarnak lenni
17:20	Napi színes
17:30	Szereltem egy életen át és még azon is túl
18:00	Hírek
18:05	Fehérvári beszélgetések mv. Schéda Szilvia vendég: Váklér Lajos
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 12. rész
19:00	Jó estét, Fehérvár! Benne: Hírado, Paletta, Esti Mérlég
19:45	Sportpercek, Esti Mérlég
20:15	Hírek
20:20	Filmvlogatás: 30 éves a Fehérvár Televízió
21:20	Karok és lábak művészete
22:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
22:45	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése

2014. 01. 06. KEDD

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:45	Agrárinfo - ismétlés
08:15	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:45	Agrárinfo - ismétlés
11:15	A Fehérvár TV archívumából
11:40	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
16:00	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 12. rész - ism.
16:30	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
17:00	Agrárinfo - ismétlés
17:30	Esti Mérlég - ismétlés
17:50	Napi színes
18:00	Hírek
18:05	Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Váklér Lajos
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 13. rész
19:00	Jó estét, Fehérvár! Benne: Hírado, Paletta, Esti Mérlég
19:45	Benne: Hírado, Paletta, Esti Mérlég
20:15	Hírek
20:20	ORKA-gála - ismétlés
21:20	Filmvlogatás a Fehérvár Televízió archívumából
22:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
22:45	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése

2014. 01. 07. SZERDA

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:45	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:45	Paletta - ismétlés
11:15	A Fehérvár TV archívumából
11:40	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
16:00	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 13. rész - ism.
16:30	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
17:00	Paletta - ismétlés
17:30	Esti Mérlég - ismétlés
17:50	Napi színes
18:00	Hírek
18:05	Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Schéda Szilvia vendég: Csehóhá dr. Szilasi Rita
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 14. rész
19:00	Jó estét, Fehérvár! Benne: Hírado, Paletta, Esti Mérlég
19:45	Együtt - családi magazin
20:15	Hírek
20:20	Alba Fehérvár - ZTE kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről
21:40	Válogatás a Fehérvár Televízió archívumából
22:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
22:45	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése

2015. 01. 08. CSÜTÖRTÖK

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:45	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:45	Bajnokok városa - ismétlés
11:15	A Fehérvár TV archívumából
11:40	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
16:00	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 14. rész - ism.
16:30	Debrecen - Fehérvár KC kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről
17:55	Napi színes
18:00	Hírek
18:05	Fehérvári beszélgetések mv. Váklér Lajos vendég: Csonkai István
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 15. rész
19:00	Jó estét, Fehérvár! Benne: Hírado, Paletta, Esti Mérlég
19:45	Együtt - családi magazin
20:15	Hírek
20:20	Alba Fehérvár - ZTE kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről
21:40	Válogatás a Fehérvár Televízió archívumából
22:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
22:45	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése

2015. 01. 09. PÉNTEK

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:45	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:45	Együtt - ismétlés
11:15	A Fehérvár TV archívumából
11:40	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
15:20	Debrecen - Fehérvár KC kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről - ismétlés
14:40	Alba Fehérvár - ZTE kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről - ismétlés
16:00	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 15. rész - ism.
16:30	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
17:00	Együtt - ismétlés
17:30	Esti Mérlég - ismétlés
17:50	Napi színes
18:00	Hírek
18:30	Fehérvári beszélgetések mv. Váklér Lajos vendég: Nyerges József
19:00	Jó estét, Fehérvár! Honvéd7 - honvedelmi magazin
19:25	Hírek
20:15	Hírek
20:20	Szeuso-rejtelégy nyomában Seta a szabadbattyáni épületben - a szabadbattyáni ásítás eredményei, a szabadbattyáni épület rekonstrukciójának elkészítése
21:50	Napi színes
22:00	Jó estét, Fehérvár! - ism.
22:25	Közter - közeleti magazin - ismétlés
23:20	Képes hírek

2015. 01. 10. SZOMBAT

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:25	Képes hírek - benne egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:25	Bajnokok városa - ismétlés
10:55	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
11:20	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
11:45	Paletta - ismétlés
12:15	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
12:40	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
13:05	Közter - ismétlés
13:40	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
14:05	Napi színes
14:10	Kincsesláda
14:40	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
15:05	Napi színes
14:50	Fehérvár AV19 - Dornbirn jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről
16:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 17. rész - ism.
17:00	A Fehérvár TV archívumából
17:30	Kincsesláda
18:00	Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Váklér Lajos vendég: Szporni László
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 18. rész
19:00	Jó estét, Fehérvár! Honvéd7 - honvedelmi magazin
19:20	Epi-Tech Magazin
19:50	Trópusi hőség - am. sorozat (12)
20:50	Aram10 - jubileumi néptánc gálaműsor közvetítésének ismétlése
22:30	Filmvlogatás - ismétlés
23:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
23:20	Képes hírek

2015. 01. 11. VASÁRNAP

00:00	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
07:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
07:20	Képes hírek - benne minden egész óraker a Hírado ismétlése
10:00	Jó estét, Fehérvár! - ismétlés
10:20	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
10:45	Együtt - ismétlés
11:15	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
11:40	Agrárinfo - ismétlés
12:10	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
12:40	Közter - ismétlés
13:00	A Fehérvár TV archívumából
13:35	Kincsesláda - ismétlés
14:10	Fehérvári beszélgetések - ismétlés
14:40	Honvéd7 - ismétlés
15:05	Fehérvár KC - Bekéscsaba kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről
16:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből 17. rész - ism.
17:00	A Fehérvár TV archívumából
17:30	Kincsesláda
18:00	Fehérvári beszélgetések Mv. Váklér Lajos vendég: Szporni László
18:30	Fejezetek Magyarország közlekedéstörténetéből - 18. rész
19:00	A hét hírei
19:20	Hitünk és életünk
19:50	Trópusi hőség - am. sorozat (12)
20:50	Körmend - Alba Fehérvár kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről
22:10	Fehérváson - ismétlés
22:30	Válogatás a Fehérvár Televízió archívumából
23:00	A hét hírei - ismétlés
23:20	Képes hírek



SZÉPHŐ Zrt.
8000 Székesfehérvár,
Honvéd u. 1.
Levelezési cím:
8002 Székesfehérvár,
Pf. 120.
Telefon: (22) 541-300
Fax: (22) 314-252
Honlap: www.szepho.hu
E-mail: info@szepho.hu

Ügyfélszolgálat
8000 Székesfehérvár,
Honvéd u. 1.
E-mail: ugyfelszolgalat@szepho.hu
Telefon: (22) 541-300
Fax: (22) 314-252
Ügyfélfogadás
Hétfő, kedd, szerda:
7:30-12:00 és 12:30-15:30
Csütörtök: 7:00-19:00
Péntek: 7:30-12:00

A SZÉPHŐ Zrt. bérbeadásra meghirdeti az alábbi ingatlanokat:

Raktárak:

- Mura u. 2. szám alatti telephelyen fűtött és fűthető műhelyek, fűtlen raktárak, konténerek;
- József Altília kollégiumnál (Hosszúsétáter felől) 68 m²-es használaton kívüli hő központ;

Parkolóhelyek:

- Zámoly u. 5. szám alatti telephelyen, zárt udvarban parkolóhelyek;

Továbbá vállaljuk rövid határidővel lakások, telephelyek értékbecslését.

Érdeklődés: SZÉPHŐ Zrt., 8000 Székesfehérvár,
Honvéd u. 1. szám alatti
ügyfélszolgálatán

Az ingatlanok megtekintése kizárólag előre egyeztetett időpontban történhet.

Telefon: 22/541-307
e-mail: info@szepho.hu;
Rumpler.Monika@szepho.hu



Székesfehérvár Városnagyközsége Kft.

Cím: Szent Vendel u. 17/a. Telefon: 06/22/513-480

Központi hibabejelentés:
(22) 500-984
hiba@varosgondnoksag.hu

Hőügyelet:
(22) 513-483

Állattetemek begyűjtése közterületről
(0-24 óráig hívható zöldszám):
06/80/205-093

Városüzemeltetés - Szent Vendel u. 17/a.

Elérhetőség: 22/513-480

Ügyfélfogadás:

Hétfő : 13.00-15.00
Szerda: 8.00-12.00 és 13.00-18.00
Péntek: 8.00-12.00

Parkolási csoport - Szent Vendel u. 17/a.

Elérhetőség: 22/513-481

Ügyfélfogadás:

Hétfő, kedd, csütörtök: 8.00-12.00 és 13.00-15.30
Szerda: 8.00-12.00 és 13.00-18.00
Péntek: 8.00-13.00

Temetőüzemeltetés: Béla út 1/b.

Elérhetőség: 22/301-449

Ügyfélfogadás:

Kedd: 8.00-15.00
Péntek: 9.00-12.00
Temetőellenőrzés telefonszám: 22/301-339
Mobil: +36/70/6699-165