

Megújult a Szeder utca

Most kell dolgoznunk
Fehérvárért!

Újítsunk újévkor!

Naptár 2019



FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2018.12.27.



Fotó: Kiss László

Szilveszterek
a múlt századból

Bldog új évet
kívánunk!



Azonnal lángba borul a lakás!

BÁCSKAI GERGELY

Kigyulladt fenyőfától lángba borult egy lakás december huszadikán Székesfehérváron. Mindez szerencsére csak egy bemutató volt, amellyel a katasztrófavédelem arra hívta fel a figyelmet, milyen könnyen alakul ki pusztító lakástűz.

Fejér megyében évente átlagosan kétszázharminc lakástűzhez riasztják a tűzoltókat, pedig ezek a tüzesetek könnyen megelőzhetőek lennének. Különösen télen gyakori az ilyen baleset. Ennek az időszaknak a veszélyeire hívta fel a figyelmet a Fejér Megyei Tűz-

megelőzési Bizottság a Rákóczi utcai parkolóban tartott bemutatóval. A karácsonyfátűz kialakulása mellett azt is bemutatták, mi történik akkor, ha valaki a tűzhelyen felejt egy olajjal teli serpenyőt és az így keletkező tüzet megpróbálja vízzel eloltani. Az étolaj háromszáz fok felett már meggyulladhat, az ilyen tüzeket viszont szigorúan tilos vízzel oltani! Ha ugyanis az égő étolaj vízzel keveredik, több méter magasságú tűzgömb keletkezik. Ilyen esetben egész egyszerűen egy fedővel kell lefedni a serpenyőt és el kell zárni a tűzhelyet.



Fotó: Bácskai Gergely

A felállított konténerben egy nappalit rendeztek be, amely teljesen kiégett. A tűz a karácsonyfától egyik égő gyertyájáról terjedt át a szoba többi részére, és néhány perc alatt megsemmisült egy átlagos nappali. A tüzet a székesfehérvári hivatásos tűzoltók fojtották el, miközben a lakástűzesetek megelőzéséhez hasznos tanácsokat hallhattak az érdeklődők.

Nyílt nap a városházán

SZABÓ PETRA

Elfoglalták a polgármester irodáját a székesfehérvári kíváncsiskodók: nyílt napot tartottak a városházán.

Cser-Palkovics András invitálta meg a fehérváriakat a hivatalba – a polgár-

mester szerint a város központi épülete minden fehérvári számára nyitott kell, hogy legyen. Az ablakokból többen meg is csodáltak a karácsonyfát, az ünnepi forgatagot és Mujkót is. Több fotó is készült a polgármesterrel, és a székét is kipróbálhatták a látogatók egy-egy kép erejéig.



Fotó: Simon Erika

Sokan voltak kíváncsiak a városházára, advent idején látványosabb is volt a kilátás

Új járda és parkoló a Szeder utcában

DÁVID RENÁTA

Befejeződött az út- és járdafelújítás valamint a parkolóépítés a Szeder utcai bolt környékén. A Városgondnokság Út 2017-19. nevű programjának keretében nyolcvanhatmillió forintos beruházás valósult meg.

Járdákat újítottak fel és parkolót építettek a Szeder utcai bolt környékén. A térköves járda mellett huszonnégy újabb parkolóhely is segíti ezentúl a szedreskertiek mindennapjait. Ezzel a projekttel befejeződött a Szedreskerti lakónegyed rehabilitációs programja. „Ez nagy teljesítmény, hiszen egy közel milliárdos beruházás utolsó mozzanata

ennek a területnek a megújulása. Most már ki merem jelteni, hogy rendezett ez a lakónegyed! Példaértékű, ahogy az egész rehabilitációs folyamat lezajlott!” – mondta Szigli István önkormányzati képviselő. A műszaki átadáson elhangzott: a járda és az útburkolat felújítása mellett parkokat is kialakítottak, ezzel együtt megtörtént a vízelvezető-rendszer rekonstrukciója is. Felülvizsgálták továbbá a közvilágítási rendszert: a közbiztonság érdekében a meglévő lámpafejek cseréje mellett új oszlopokat is létesítettek. A növénytelepítési munkálatokat a Városgondnokság szakemberei fogják elvégezni tavasz elején.



Fotó: Kiss Iászló

Új térköburkolat került a Szeder utcába

Közösen egy zöld úton ...

DEPÓNIA Nonprofit Kft.

Fenyőfák elszállítása

A Depónia Nonprofit Kft. ezúton tájékoztatja Tisztelt Ügyfeleit a fenyőfák, karácsonyfák elszállításának menetéről:

Székesfehérvár:

A fenyőfák elszállítása 2019. január 07 – 18. közötti időszakban történik a települési hulladék (kommunális hulladék) gyűjtési napján mind a lakótelepeken, mind pedig a családi házas övezetekben. Kérjük, hogy a gyűjtőedények mellé helyezze ki a fákat úgy, hogy az sem a gyalogos, sem pedig a jármű forgalmat ne zavarja. A kidobásra ítélt karácsonyfákat minden díszítő elemtől szükséges megszabadítani, mert a későbbi hasznosítást valamint a begyűjtést akadályozza az idegen anyag.

Közszolgáltatási terültünkhöz tartozó további településeken a fenyőfák elszállításának időpontját a www.deponia.hu oldalon található településenkénti hulladéknaptárunk tartalmazza.

Köszönjük együttműködésüket!

A jövőbeli Fehérvár sikeréért most kell dolgoznunk!

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Mozgalmas év volt a 2018-as Székesfehérvár életében – új intézményekkel, hagyományos rendezvényekkel, számos beruházással. „A rengeteg fejlesztés mellett a 21. század egyik legnagyobb kihívása minden város számára közösséget teremteni és összehozni az embereket.” – véli a polgármester. Cser-Palkovics András az idei év mérlegéről és a jövő év terveiről kérdeztük.

Az év vége mindig lehetőséget ad arra, hogy értékeljünk, visszatekintsünk. Milyen volt Székesfehérvár számára a 2018-as esztendő?

Az év eleje hagyományosan, a szerencsehozó lencsével indult, aminek az a célja, hogy a város közösségének boldog, békés új esztendőt kívánjunk. S amiért ezt kiemelem, az a szerencse! Úgy érzem, összességében ez a szerencse egész évben elkísérte a várost! Az év elején elfogadott költségvetésben rekord összegű fejlesztésről döntöttünk, és a városüzemeltetés feladataira is jutott annyi pénz, amennyire szükség volt. Nem volt olyan városrész Székesfehérváron, ahol ne történt volna valamilyen fejlesztés. Arra törekedtünk, hogy mindenhol legyenek beruházások, újulhassanak meg utak, járdák, parkok, parkolók.

Voltak nagy horderejű fejlesztések, ahol újabb közösségi terek alakultak?

Szimbolikus üzenete is van, hogy egy adott esztendőben készült el az új sóstói stadion, körülötte pedig megmentésre került a természetvédelmi terület. A kettő között pedig egy közösségi tér alakult ki fitnessjátszóterrel, új stégrendszerrel. Maga a stadion egy XXI. századi létesítmény, az élsportot szolgálja – és természetesen a közösséget. Ezzel párhuzamosan a szabadidősportra alkalmas új közösségi tér jött létre egy másik városrészben, a Túrósáki



Arra vagyok a legbüszkébb, hogy mindig erősödni tudunk közösségként – fogalmazzott évvértékelőjében Cser-Palkovics András

úton! A futók megtöltik a futópályát, rengetegen fociznak, kosaraznak, kézilabdáznak vagy éppen a játszótéren nyüzsögnek a gyerekek. Ezeket a létesítményeket ingyen lehet igénybe venni, nem anyagi kérdés, ez beépült a szociális rendszerünkbe, annak része lett. Szeretnénk folytatni ezt a 2019-es esztendőben is, hiszen a palotavárosi tavaknál egy nagy fejlesztés és annak az egyik első üteme egy ilyen sportterület kialakítása lesz. Azt se felejtjük el, hogy ezeknek komoly üzemeltetési feladatai vannak, amit a Városgondnokság jól lát, hiszen fontos, hogy a létesítmények három-négy év múlva is használhatók legyenek.

A sport és a kultúra két olyan terület, melyek erősítik a közösséget. Mire számítunk a kulturális élet kapcsán?

A XXI. század városa nem képzelhető el olyan helyek, programok, események nélkül, melyek az emberek számára biztosítják, hogy a különböző kulturális rendezvényeken megkapják azt, amit más nagyvárosokban megkapnak. Az fogja eldönteni ennek a

városnak a sikerességét is a következő évtizedekben, hogy milyen az életminőség. Ebben a sport és a kulturális élet, mint két kiemelkedően fontos terület ott kell, hogy legyen. Az volt a cél, hogy minden kulturális ágban jelen legyünk. Ez még egy elemmel bővílni fog: a Gárdonyi Géza Művelődési Házban a felújítás után szeretnénk egy bábszínházat! Ha megnézzük, van egy nagyon jó színházunk, egy önálló szimfonikus zenekarunk, alapítottunk egy balettszínházat, és ehhez jön a bábszínház. Ezzel a legszűkebb nagyvárosi körbe tartozunk, hiszen csak néhányan rendelkeznek ezzel a portfólióval. Nem nagyon tudok olyan várost, amely az elmúlt években kulturális intézményeket hozott volna létre! *Ha már a következő évtizedeket említette, vannak kihívások akár az ipar, akár a munkaerő terén. Erre milyen válaszokat ad Székesfehérvár?*

Fontos év volt a 2018-as esztendő abban a tekintetben is, hogy nagyon sok gazdasági fejlesztés történt vagy éppen most is zajlik a városban. Elsősorban azoknak az embereknek tartozunk köszönettel, akik a gazdaságban, az iparban dolgoznak, hiszen az ő munkájuk, elkötelezettségük eredménye az, hogy a munkáltatóik úgy döntenek: a világszíni versenyben Fehérvárra hoznak egy adott beruházást, fejlesztést! Ez fontos eredmény, csakúgy mint az, hogy folyamatosan nő a magas hozzáadott értékű munka aránya, ami magasabb színvonalú jövedelmet jelenthet. Emellett új technológiák jelennek meg a városban. A robottechnológia, az automatizálás rendkívül nagy mértékű, és gyorsul. Ez a következő évek egyik legnagyobb kihívása a munkaerő számára is. Ez igaz a fiatallaira, diákjaira, ezért fontos az Alba Innovár, a duális képzés, az új robotikatanszék és -labor kialakítá-

sa az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Karán. Hívhatjuk ezt akár Alba Innovár 2-nek. Emellett 2019-ben harmadik lábként szeretnénk elindítani, hogy legyen egy felnőttképzési központ az Alba Innovárhoz kapcsolva. Ezzel párhuzamosan a Civilközpontban – lánykori nevén a Technika Házában – egy természettudományos laborrendszer és központ alakul az élménypedagógia jegyében. Ezek kifejezetten arra készítik fel a gyerekeket, a fiatalokat és a ma munkavállalóit, hogy mi lesz tizenöt-húsz év múlva az elvárás velük szemben. Ez egy nagy kihívás, társadalmi hatásai is lesznek, amit értékelni kell, de nyilván látszik az infrastruktúrára gyakorolt hatása is. Elég csak a közlekedést tekinteni: nagyon fontos, hogy kapacitásbővítés legyen, új utak, új csomópontok épüljenek vagy megpróbáljuk azok áteresztőképességét növelni. Az alternatív közlekedési eszközök használatának segítségét is fontosnak tartjuk. Sor került elektromos töltők telepítésére, de ide tartozik az Ikarus elektromos buszának gyártása a városban. A kerékpárút-hálózat bővítésén is dolgozunk, vannak terveink a Magyar Kerékpáros Klubbal közösen. 2019 egyik legnagyobb feladata, hogy a kereszteződések kapacitását növeljük, beleértve olyan körforgalmakat is, mint az Új Csóri úti vagy az Auchan-csomópont. Ez mind összefügg azzal, hogy ne csak ma mondhatjuk el: Fehérvár nagyon fontos és erős városa nemcsak a magyar, de a közép-európai gazdaságnak is, de el kell érniünk, hogy ez tizenöt-húsz év múlva is így legyen. Ezért pedig ma kell bizonyos dolgokat megtenni!

Nézze meg a polgármesterrel készült évvértékelő beszélgetésünket a Fehérvár Média centrum Youtube-csatornáján!

Nálunk lehet leggyorsabban panelt eladni

PAPP BRIGITTA

Bár voltak hangok, melyek a piac lassulását suttozták, ezt a piac nem hallotta meg. Székesfehérváron legalábbis biztosan nem, ugyanis nemcsak 2017-hez képest, de az ország többi városához képest is gyorsabban pörögtek a panellakások.

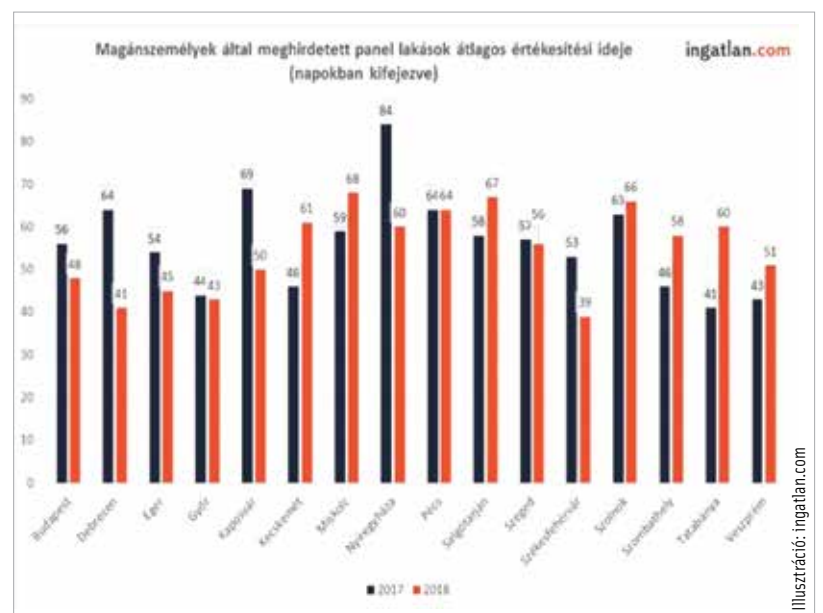
Évek óta tartja magát a trend: a panellakások sokkal gyorsabban elkelnek, mint téglalapú társaik. Úgy tűnik, hiába az élettartam-lejárással való riogatás, még mindig az ingatlanpiac főszereplői a panellakások. Olyannyira, hogy a 2017-es, igen gyors eladási időtartamhoz képest is sikerült még egyet csavarni a fokozaton az ingatlan.com elemzése szerint.

Székesfehérváron idén harminckilenc nap alatt el lehetett adni a lakótelepi lakásokat, szemben a 2017-es ötvenegy napos értékesítési idővel. Vagyis egészen pontosan tizenkét napot vert rá a 2018-as gyorsaság

az előző évre. De nemcsak saját magunkat múltuk felül ezzel a harminckilenc nappal, az országban is a „leggyorsabbak vagyunk”. Budapesten például átlagosan negyvennyolc nap kellett egy panellakás eladásához, így egy héttel rövidebb idő alatt találtak gazdára, mint 2017-ben.

Az elemzés szerint a legtöbb nagyvárosban felgyorsult a panellakások eladása, ugyanakkor Miskolcon, Kecskeméten, Szombathelyen, Tatabányán és Veszprémben a tavalyihoz képest magasabb eladási árak hosszabb értékesítési idővel jártak.

A panelek árai ugyanakkor Fehérváron még mindig magasan mozognak: a negyven négyzetméternél kisebbek átlagos négyzetméterára négyszáznegyvennégyezer forint, míg a negyven-nyolcvan négyzetmétereseké jóval alacsonyabb, háromszázhatvanhétézer forint körül volt átlagosan.



Panellakások átlagos értékesítési ideje

Illusztráció: ingatlan.com

Ne dobja ki a karácsonykor megmaradt ételt!

PAPP BRIGITTA

A Madárlátta önszerveződő székesfehérvári csoport egész évben segíti étellel a rászorulókat, és az ünnepek alkalmával sem engedik el azoknak a kezét, akik számítanak rájuk. Most (is) bárki segíthet: zsírral vagy éppen a karácsonyi vagy a szilveszteri menü el nem fogyasztott részével.

A Facebookon szerveződött Madárlátta zárt csoport nagyjából egy éve indult, és azóta üze-

meltetnek Székesfehérváron, a Tolnai út 10. szám alatti ház falán ételdobozt, amit napi rendszerességgel és minden nap többször is megtöltenek élelmiszerekkel, továbbá felügyelik, tisztán tartják és ellenőrzik.

„Jelenleg hetvenegy taggal rendelkezik a csoportunk, ebből öt-hat tag az, aki aktívan, minden nap felel azért, hogy többszöri alkalommal tele legyen a doboz, de a többiek is sokat segítenek alkalomszerűen.

Minden reggel egy pékségből hozzuk el a péksüteményeket, sütiket, kenyereket, amiket felajánlottak részünkre. Ezekből főként előre csomagolt szendvicsek készülnek, de a többi péksütemény, például a kakaós csiga, pizzás táska ugyancsak egyesével kerül csomagolásra. A téli időszakban pedig lehetőség van arra is, hogy készletek is kerüljenek ki kis dobozokban, amelyekre ráírjuk a csomagolási dátumot és a tartalmukat.” – mondta el Lehelné Eszter a Madárlátta doboz szíve és lelke. A csoport önerőből „gazdálkodik”. Nem alapítvány, és magánszemélyek felajánlásán kívül semmilyen más támogatással nem rendelkezik. Így természetesen szívesen veszik azok segítségét, akik például a szendvicsek kenéséhez zsírt, sajtkrémet, májkrémet ajánlanak fel, vagy éppen a karácsonyi ételdömping egy részét osztanák meg olyannal, aki rászorul.

„Amennyiben valakinek lehetősége van segíteni, örömmel fogadunk bármilyen élelmiszert, legyen az konzerv, „kenőanyag”, esetleg a karácsonykor megmaradt készétel, és ezeket ha kell, össze is gyűjtjük. Nagyon sokat jelent minden felajánlás!” – mondta el Lehelné Eszter, akivel a Facebook-oldalán Mes-



Elvihető kabátok a PAPSZE Egyesületnél

senger-üzenetben lehet felvenni a kapcsolatot, ha segíteni szeretnénk és tudunk.

A Madárlátta csoport Tolnai utca 10. szám alatti ételdobozának feltöltése mellett több lehetőség is adódik a segíteni szándékozó székesfehérváriak előtt. Hasonló ételdobozt működtet a palotavárosi PAPSZE Egyesület, illetve idén is kikerültek már a 2017 januárjában indult Szabadfogás mozgalomhoz kapcsolódóan a fogások Székesfehérvár több pontjára.



Fotók: Lehelné Eszter

A Madárlátta csoport ételdoboz a Tolnai utcában



BOBORY ZOLTÁN

Mit nekünk...!

Mit nekünk béke, szeretet, hűség, hit, mit megmaradásküzdelem, sorskérdés, létveszélyzettség! Járjuk a magunk zsákutcáját, oda-vissza csillogó-villogó kirakatok között. Hol esőben, hol napsütésben, de mindig sötét szemüveggel az orrunk hegyén. Igyekszünk peckesen járni, de botladozva és bizonytalanul lépkedünk, mint aki nem lát annál tovább.

Kifogyunk a szavakból, a fogadkozások, a hitegetések, az ígéretések kifejezéseiből. Aztán újrakezdjük. Minden esztendőben találunk valamit, amit kívánhatunk, kívánatosnak tartunk mások számára, amit magunkra húzhatunk, mint komédiás a kosztümjét, és szerepelhetünk a díszleteink között. Ahol elhithetjük magunkkal: mások is hisznek nekünk.

Közönséget képzelünk a színpad, még inkább a manézs köré, de amikor kiallszanak a fények, ott állunk egymagunk – még álmaink

is elhagytak, az előző lovasszám pizska körülöttünk.

Hát hiába a fogadalom? Az eskük? Az áldozat – hiszen én őszinte akartam lenni? Nincs remény? Ki súgja meg, hogy van? Már kevéske. De abban higgy! A megbecsülés, az önmegbecsülés, az elfogadás: becsüld azt, amit szereztél, elértél vagy amihez a Jóisten hozzásegített! Mindegy. Illetve egyik sem megy a másik nélkül. Becsüld meg, ismerd fel a kevéske jót, higgy a szeretetben, abban győzd le a hűtlenséget, a haragot, az irigységet, önzést!

Ne kövess másokat! Akik a hála helyett gyűlölnék, végtag nélkül járnak a maguk útját. Hallgatják a mögöttük suhogók szavait. Inkább mutass példát: leborulok előtted, béke! Hiszen köröttem, köröttünk megőrült a világ, sátáni eszmékkel mérgezték járnak a szomorú vitustáncukat. De az én életemben béke van és harmónia. És nyerni fogok. Megmaradok ilyennek. Megmaradunk.

És tudod, ki fog ebben segíteni? Isten. S az istenfia. És az ő anyja. Védelmezőnk. Becsüld meg, legyen ez számodra parancsolat! Vele magadat, családot, népedet véded. Nemzetedet. Nagy, büszke lesz. Te is!

Helyesbítés

Múlt heti lapszámunk tizenegyedik oldalán Ajándék a hétköznapiakra című cikkünkben a Székesfehérvári Szociális Alapítvány kuratóriumi elnökének nevét helytelenül írtuk. Az elnök neve helyesen: Láng Györgyné. Tőle is és kedves olvasóinktól is elnézést kérünk a pontatlanságért!



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

SEGÉDMUNKÁS

munkakörbe, aki hosszú távra tervez, akinek fontos a jó, családbarát, emberközpontú munkahelyi légkör, a biztos fizetés és a számos béren kívüli juttatás.

Főbb feladatok:

- építési munkák során szakemberek munkájának segítése;
- segédmunkák végzése (árokásás, falazás, betonozás, szivattyúzás, stb.);
- munkavégzés során szükséges anyagok szállítása.

Amit kérünk:

- 8 általános iskolai végzettség;

Előny lehet:

- építőipari tevékenységek és technológiák ismerete;
- építőipari gépek kezelése;
- B kategóriás jogosítvány.

A fényképes önéletrajzokat fizetési igény megjelölésével várjuk a humanpolitika@szepho.hu e-mail címre!

Szilveszterek a múlt századból

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Az idősebbek azt mondják, a maiak nem tudnak már bulizni, bezeg régen! Rácáfólhattam volna, de inkább megkérdeztem, hogyan töltötték a szilvesztert anno. A felsővárosi nagypapa, a legendás Fanta zenekar gitárosa és egy nyugdíjas belvárosi nagymama mesél most. Időben ugrottunk néhány évtizedet ugyan, a hely azonban megmaradt: Fehérvár.



Fotók: Kiss László

Balogh István egész életében Felsővárosban lakott

Zsúptipró és számársziget

Balogh István a felsővárosi templom sekrestyeajtájától tizenhárom és fél méterre született, egy nyolcholdas parasztszalád öt gyermeke közül egyedüli fiúként. Háromévesen húztak rá először ministránsruhát, és kiskamasz koráig maradt rajta a szolgálat, ami több előnnyel is járt: „Gyászmiséken, keresztelőkön, esküvőkön mindig kaptunk egy kis pénzt a családotól. Na nem mintha azt elköltöttem volna, odaadtam anyámnak. Nagyon szegények voltunk.” Az ötvenes években járunk, amikor Felsővárosban még szokás volt, hogy újév reggelén a fiatalok elmentek boldog új évet kívánni a rokonoknak, ismerősöknek. „Olyan volt ez, mint a locsolás húsvétkor, csak víz helyett verssel érkezünk, cserébe mindig kaptunk pénzt. Akkoriban egy ilyen alkalommal – mivel mindenki ismert a templomból – háromszázötven-négyezer forintom gyűlt össze. Ez az ötvenes évek vége felé egy havi keresetnek felelt meg!”

Ebben az időben a felsővárosi szórakozóhely, ahol rendszeresen tartottak bálókat, a mai Felsővárosi Közösségi Ház volt, leánykori nevén Zsúptipró. „Tizennégy évesen kicsi gyerek voltam, százötven centi magas, a három-négy évvel idősebb nővéreim egy fejjel magasabbak voltak, de én kísérttem őket a szilveszteri bálba.” – emlékezik vissza Balogh István. Mindig élő zene volt, és a nyolcvan éves öregasszonytól a tizenéves fiatalig mindenki megtalálható volt egy ilyen bálon. Egyszerű pulóverben, akár mackóalsóban, kalapban vagy kalap nélkül, pufajkában jelentek meg ott a népek, akik bizonyos mennyiségű alkoholt elfogyasztásával már bátran mertek táncolni. – „Nekem arra kellett vigyázni, hogy a részeg emberek ne zaklassák a nővéreimet. Az

volt a szerencsém, hogy volt négy-öt unokabátyám, akik meg rám vigyáztak. Ismerkedni nem volt könnyű, mert a nagycsaládok összetartották, összezárta, a lányokat féltették.” Ennek ellenére a terem közepén, az úgynevezett „számárszigeten” mindig összegyűltek a fiatal férfiak, és egymást biztatták: „Kérd fel azt a lányt!” István szerint ismerkedni

ebben az időben a tánciskolában vagy a néptáncsoportban lehetett, nem a buliban: „Himnuszot nem hallgattunk. Megállt a zene, boldog új évet kívántunk, s ment tovább a tánc hajnalig.”

Olyan lesz a buli, amelyet csinálunk!

1970 körül megalakultak az ifjúsági klubok, melyek annyira sikeresek lettek, hogy képesek voltak tömegeket „mozgósítani”, ami nyilvánvalóan nem mindenkinek tetszett. „A Park Presszóban zenéltünk a régi vidámpark területén, voltak vagy hatszáz ember a koncertünkön!” – meséli Durmics Károly, a Fanta zenekar gitárosa. – „A Májer Feri bácsi volt az igazgató, aki megkért, hogy a koncert alatt kérdezzem meg a fiatalokat, nem jönnek-e el önkéntes munkába másnap, mert akkor csináljuk a Béke ligetet. Bekiabáltam a mikrofonba, hogy srácok, holnap reggel lapátra, kapára, csákányra, mert felépítjük a stranddal szemben



Durmics Károly szerint régen voltak a legnagyobb bulik



Fotó: Fanta zenekar

A Fanta zenekar alkalomhoz illő öltözetben

a Béke ligetet. Másnap kilencszáz ember jött ki. Ez nem tetszett a KISZ-nek”. Aztán egy idő után az ifjúsági klubot – ahol a Fanta zenekar heti háromszor is zenélt – megszüntették, és maradtak az éttermek, vendéglátóhelyek. Nem a pénz volt a lényeg, hanem a szenvedély: „Én például a klubban hatvanöt forintot kaptam egy estére, akkor, amikor egy sorozat gitárhúr harminchétf forint volt.”

A hetvenes évek végén, a nyolcvanas évek elején az élő zenekaros szilveszteri bulik voltak divatban, amikor megadták a módját: „Az egész zenekar szmokingban játszik – mutatja a régi fotókat Károly – itt van egy élő malac a kettreben, amit később kisorsoltak a szilveszteri tombolán. Ez meg már meg van sütvél!” – mutat egy másik képre. Hiába volt öt-hatszáz ember egy ilyen bálon, a hangulat házibulira emlékeztetett. – „A szilveszter nem az önmagunkból való kivételről szólt, annak más volt a helye és az ideje. A szilveszter ünnep volt, himnusszal, tombolával, sült malaccal.”

Rengeteg helyen játszottak, majdnem ezres bálokon is, de Károly szerint semmi különbség nem volt a vezérigazgató vagy a gyári munkás kiszolgálása között, együtt mulattott mindenki: „Csákváron volt egy szilveszteri buli, az Állami Gazdaság csinálta egy szépen feldíszített teremben. Jönnek be az emberek, körülnéznek, kérdezik, milyen buli lesz itt? Válaszol egy asszony: hát amelyet csinálunk! Nekiálltunk egy ilyen foxos-csárdás egyvelegnek háromnegyed tizenkettőkor, és még volt három strofa vissza, de már majdnem éjfél volt. Ekkor felkiabáltak a színpadra, hogy nehogy megálljatok, majd a himnusz elénkéljük később!”

Nem kopogott át a szomszéd

Poór Zsuzsanna és férje a hetvenes években, az egyetem után „szívárgott vissza” Pestről. A fővárosban társasági életet éltek, amit itthon sem szerettek volna feladni. „Kellott a társaság, hogy legyen élet körülöttünk. Így alakult ki például a Primavera énekkar is. Horányi Otilia eljött hozzánk egy bánatos kedű napon, leült a franciaágy szélére, és mondta, hogy kéne valami kórust csinálni. Mi mondtuk, hogy akkor csináljunk, és a kórus azóta is működik.” – meséli Zsuzsa. Akkoriban sokan tanultak Pesten,

de senki nem akart fent maradni, szinte mindenki visszajött. „Amikor megkaptuk a szövetkezeti lakást, a házba csupa egykorú fiatal költözött be. Mi a Rátkó-korszak gyerekei vagyunk, sokan voltunk. A hetvenes évek végén megszültek a gyerekeink, és a házban mindenki azonnal jóban lett a másikkal, hiszen hasonló élethelyzetben voltunk. Munkás, paraszt, értelmiségi együtt! Mi amnyi előnyt kaptunk, hogy egy felszobával többet igényelhettünk, mert tanár lévén nekem dolgozatot kellett javítanom. Így lett két szoba hallos lakásunk.”



Poór Zsuzsanna a házibulira esküszik

Ha valakinek gondja volt, bekopoghatott a szomszédba, mert mindig kapott segítséget. Összejártak kávézni, és persze bulizni is. Névnepok, szilveszter – a szomszéd nem kopogott át a zaj miatt, mert ő is bulizott. Az egyik szomszédos lakásba járókástul áttoltak a kisgyerekeket, akiknek álmát felváltva vigyázta valaki.

„Nem volt gond, hogy ki mit hoz, mit főz, egyszerűen természetes volt, hogy mindenki hozzájárul az estéhez.” El lehet képzelni, milyen volt egy ötvenhárom négyzetméteres panellakásban egy húsz-harminc fős buli! „Ment a tánc, remek olasz lemezeink voltak, ezen a lemezjátszón szólt!” – mutat Zsuzsa a nappali sarkába. – „Olyan izomláznunk volt utána, hogy borzasztó!” Nem jártak bulihelyekre, megoldották maguk. Duhaj ivászat nem volt, csak pont a jókedv, mert a gyerekek reggel keltek, és közös kávéval kezdődtek a következő év hétköznapjai.

Étkezzünk okosan!

Tippek az év végi túlevés ellen

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Halászlé fehér kenyérrrel, töltött káposzta, diós és mákos bejgli, mézeskalács, zserbó – egészen a sült malacig folytathatnánk sort. A karácsonykor megkezdett nagy eszem-izom gyakran egészen szilveszterig tart. Hajlamosak vagyunk a mértéktelenségre, mert valljuk csak be bátran, ez a pár nap nem az önmegtartóztatás időszaka. Erdemes néhány praktikus tanácsot megszívlelni, mert a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás és a helyes táplálkozási elvek betartása segíthet a túlzások elkerülésében.

Az ünnepek alatt jóval több zsíros, szénhidrátban dús ételt, süteményt, édességet fogyasztunk, bevallhatjuk bátran, hogy ilyenkor igazán nehéz ellenállni a csábító illatoknak és ízeknek. Fontos, hogy ilyenkor se rúgjuk fel teljesen a helyes táplálkozási szabályait! Például a többszöri



Azokat az étkezéseket, amik nem a nagy eszem-izom jegyében telnek, oldjuk meg minél egészségesebb ételekkel!

étkezést naponta. A legfontosabb a mértékletesség. Ha minden

finomságot megkóstolunk, akkor csak kicsi adagokat szedjünk. Együnk lassan és komótosan, hiszen gyomrunknak időt kell adni, hogy elegendő mennyiségű gyomornedvet termeljen. Ezzel a gyomorrontás veszélyét is csökkenthetjük. Oda kell figyelni a megfelelő folyadékbevitelre is, ami hangsúlyosan nem az alkoholos italokból származik. A szilveszter az ünnepi időszak legnehezebb éjszakája. Az elmúlt

évek adatai alapján elmondható, hogy tízszer annyi az esetszám a sürgősségin és a toxikológián, mint az év más napjain. Rengeteg alkohol fogy, miközben talpon kellene maradni éjfélig, sőt ideális esetben még tovább. Fontos, hogy tisztában legyünk saját határainkkal. Mértékkel kell inni – töményet ne, vagy csak keveset fogyasszunk! A pezsgővel különösen vigyázni kell, mert nagyon gyorsan felszívódik. Kerüljük az alkohol és az energiaital kombinációját, mert az különösen veszélyes! Fontos, hogy étkezzünk az alkoholfogyasztás előtt!

Egészséges édességek

Nem csoda, ha karácsony után úgy érezzük, hogy pihenésre van szüksége a gyomrunknak. Készítsünk gyümölcsös desszerteket, használjuk ki a gyümölcsök természetes édesítő erejét. Azokat az étkezéseket, amelyek nem a nagy eszem-izom jegyében telnek, próbáljuk minél egészségesebb ételekkel megoldani! Reggelire fogyaszthatunk natúr joghurtot gyümölcsökkel, zabpehellyel, pirított sajttal és zöldségekkel, de igazán egészséges finomsággal is meglephetjük magunkat: készíthetünk gyümölcsös túrót napindítónak, vacsorára pedig egy könnyű levest vagy salátát. A mozgásról se feledkezzünk el, egy séta a friss levegőn sokat javíthat közérzetünkön!

Ízesítsünk fahéjjal!

Ha megszabadulnánk a felduzzadt kilóktól, a mértékletesség mellett nyúlhatunk a természetben előforduló fűszerekhez, gyógynövényekhez is. A fahéj elősegíti az élelmiszerek egészséges emésztését. Mivel serkenti az emésztőnedvek termelését, gyorsítja az anyagcserét, ennek köszönhetően segítségünkre lehet a diétában is. Azt is jó, ha tudjuk, hogy a fahéj fokozza a vérkeringést, ezáltal az anyagcserét is, ezáltal enyhé zsírégető hatással bír. Csipős-édeskes íze pedig elnyomja a cukor utáni sóvárgást.

Életmódváltás lépésről lépésre

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Közeledik az új év, az új kezdet pedig arra sarkall minket, hogy változtassunk. Átlagosan minden második ember tesz valamilyen formában újévi fogadalmakat. A leggyakoribb újévi fogadalmak közé tartozik az életmódváltás, a sportolás elkezdése, esetleg újakezdése. Nem csoda, hogy általában januárban megtelnek az edzőtermek. Azonban a fogadalmak negyedénél már az első hetekben elfogy az energia. Az embereknek pedig csak kis része képes pár hónapnál tovább küzdeni a vágyott állapot eléréseért. Pletser Ádámot, a Cutler Fehérvár szakmai vezetőjét kérdeztük arról, hogyan tartsuk meg hosszú távon a motivációnkat.

Nem egyszerű dolog az életmódváltás. A kezdeti lelkesedés gyorsan elkophat, ha nincs sikerélmény, vagy ha nem tudunk olyanokkal beszélgetni, akik az első időszak nehézségeit már túlélték, esetleg pont ugyanabban a cipőben járnak, mint mi. Az életmódváltás nem egy átmeneti állapot, hanem



„A motiváltság megtartásában sokat segít, ha apró részecskéket tűzünk ki.” – véli Pletser Ádám

Hét lépés a sikeres életmódváltásért

1. Radikális diéta helyett életmódváltás!
2. Tűzünk ki reális célokat!
3. Tervezzük lépésről lépésre! Határozzunk meg részecskéket!
4. Rendszeres étkezés egészséges alapanyagokból
5. Mozgás – edzés hetente többször
6. Ne sürgessük a változást!
7. Keressünk társaságot! Hasonló célokért könnyebb ketten vagy többen harcba szállni, ráadásul átsegíthetjük egymást a mélypontra!

jó esetben valóban egy életre szól. Hullámvölgyek folyton lesznek, de valahogy mindig vissza kell kapaszkodni arra az útra, ami a cél felé vezet.

„A rövid távú diéta helyett a megoldást az életmódváltás jelenti. Kerülni kell a radikális változásokat, a koplalást. Megvan az elhatározás, hogy életmódot váltunk. Megvan a konditerem, megvan az edzésterv, van

edzőfelszerelésünk, tudjuk az étrendet és teljesen fel vagyunk készülve – hétfőn kezdehetjük is az egészet! De ez nem elég. A dolog jelentős része fejben dől el. Ha ott nem változik semmi, akkor baj van: csak kívülről változunk, de belül ugyanazokkal a problémákkal küzdünk majd, mint eddig.” – mondja Pletser Ádám, a Cutler Fehérvár szakmai vezetője.

A sikeres életmódváltás a megfelelő célkitűzéssel kezdődik, hogy reális célt határozzunk meg önmagunknak. A motiváltság megtartásában sokat segít, ha apró részecskéket tűzünk ki, így gyakrabban érhetünk el sikerélményt, ami átsegít minket a nehezebb napokon is.

„Nem az első alkalom a legnehezebb és nem is a tizedik. Akkor kell erősnek lenni, amikor már hónapok óta csinálod, és már egy kicsit kiengednél. Csak egy edzés marad ki. Aztán még egy. Végül inkább az egész hét, sőt az lesz a legjobb, ha a jövő hónapban újakezded. Ezek azok a pillanatok, amikor valahogyan vissza kell evickélni arra az útra, amin a kezdet kezdetén elindultunk! Életmódot váltani ugyanis nem egy pár hetes tevékenység. Nálunk nagy sikerrel megy az Életmódklub komplex programja, ahol a résztvevőknek tizenkét héten keresztül segítünk gyakorlatilag mindenben.” – teszi hozzá a szakember.

Heti fitt – nézze meg videóblogunkat a témáról az fmc.hu oldalon!

Ha kell, az autóban is fest

Beszélgetés Kovács Árpád festőművésszel

KOVÁCS V. ORSOLYA

Egy festőművészt többnyire úgy képzelünk el, hogy a műtermében vagy a kizemelt téma előtt állva a festővászonra, ihletett hangulatban, csendes magányban alkotja a művét. De mégis mikor adódik erre lehetősége egy mozgalmas életet élő székesfehérvári családapának? Hol a hét-éves lányját viszi az iskolába, hol írónő feleségét, Sohonyai Editet kíséri el az ország valamelyik távoli szegletében rendezett író-olvasó találkozóra, és közben a Tóparti Gimnázium diákjait is tanítja. Így hát megtörténik, hogy várakozás közben, az autóban kezd neki a következő vázlatnak.

Egy író-festőművész házaspár élete biztosan nem mindennapi. A hétköznapokat viszont nálatok is a családi élet szokásos teendői határozzák meg. Hogy képzeljük el mindezt?

Edít édesanyja, nekem pedig mindkét szülőm él még, és csak pár utcányira laknak tőlünk. Idős koruk ellenére is sokat segítenek. Ez nagy áldás a sorstól, szép kegyelmi állapot, hogy ha már adott gyermek és számukra unoka, akkor a részei is lehetnek egymás életének. Ezáltal pedig a csemeték személyiségén a nagyszülők értékrendje is nyomot hagy, és ez jó. Nélkülük nem tudnánk megoldani azokat az utakat sem, amikor már hajnali ötkor elindulunk például Debrecenbe, egy író-olvasó találkozóra. Ezek az utazással töltött napok nekem sajátos alkalmat kínálnak, hogy kis úti vázlatokat készítssek, esetleg nekiálljak itt-ott festeni. Különösen, ha egy amúgy ritkán látott vidéken járunk. Ugyan a kocsiabon alkotáshoz kicsit kevés a hely, de ennek ellenére igyekszem hatékony lenni. Feltalálom magam szélsőséges körülmények között is. Például nyáron, a Velencei-tó partján megállás nélkül csíptek a szúnyogok, de annyira magával ragadott a látvány, hogy fittyet hánytam a kényelmetlenségre – a festő fessen és ne vakarozzon!

Arra is van alkalma, hogy félrevonulj a műtermébe festeni?

Azért is jó, hogy van galériánk, mert lehetőséget ad erre. Bár két gyerek mellett nyilván nagyobb szerencse kell hozzá, hogy az ember alkotásra alkalmas, zavartalanul egybefüggő időt találjon. De Ármin már tizenhat, ebből a szempontból megértőbb. Julcsi csak hét éves, viszont ő is egyre empatikusabb. Persze még igényli a figyelmünket, de ha dolgozunk, mintha már érezné a súlyát annak, hogy anya vagy apa valami olyasmit csinál, ami teljes odafigyelést kíván a részükről. Ilyenkor szerényebb igényeket támaszt, és csak ritkán jön azazal, hogy: „Apa, szerintem a kukacnak mindkét végén van feje!”

Benne ébrednek valamiféle alkotói ambíciók?

Kislányként a beszéd iránti késztetése nagyon erős, szinte folyamatosan beszél, sőt inkább dalol. Versekre, rímekbe, saját maga által kreált kis szónoklatokba szövi a mondandóját. Nem mondom, hogy ez időnként nem zavaró, de igen jópofa poénokat alkot és gyakran megnevettet minket. Emellett elég kitartóan rajzol. El tud mélyülni ezekben a kreatív folyamatokban. Nem



Kovács Árpád festőművész

felszínes, nem csapong, igyekszik megtalálni azt a kifejezési módot, amitől a produkció nemcsak saját maga, hanem mások számára is érdekessé válhat. Kezdi felfedezni, hogy az alkotó játékokban nem a „mit” a lényeg, hanem a „hogyan”. A sors a tehetsége malmára hajtja a vizet, hiszen ilyen természetű dolgokkal van körülveve, ezt látja tőlünk.

Közös szabadidővel mit kezdtek szívesen?

Többnyire kirándulunk, kis kalandokat szervezünk. Van egy border collie fajtájú kutyánk, miatta is gyakran kimozdulunk, el a városi környezetből a természet vadabb, érintetlenebb világába. De ha Edittel együtt lehetünk, számunkra már az is kalandnak minősül, amikor csak simán átbeszélünk, kielemezzük valami mindkettőnket érintő témát, megnézzük a forrását, és közben ráeszmélünk legmélyebb indítékainkra. Ez egyfajta önismereti folyamat. A dolgok nem mindig maguktól értetődők társunk számára, sokféle érzelmi színezetet kaphat egy-egy vélemény, amit alkotunk és egymásnak adunk, miközben együtt élünk. És ha türelmesek vagyunk, a másik megértésének őszinte igyekezetével figyelünk, rájöhetünk, hogy mennyire mást értünk addig azonos jelentésűnek vélt szavak alatt. A műalkotások elemzése jó lehetőséget kínál ezekre a „rájövésekre”, és ez nemcsak „műélvezet”, hanem igazi.

Az alkotásokra visszatérve: az első szó, ami a fehérvári témájú festményeidről eszembe jut, az a szívmengető. Te hogy érzel ezzel kapcsolatban?

A tér és a forma, ami érzékenyen érint. Mint megtudtam, a térben való tájékozódás a férfi evolúciós örökségének egyik hozadéka. Ez az ősi indíték bennem még mindig elég erősen él. Vissza tudok emlékezni egész kicsi gyerekkoromra: már akkor nagyon érdekelt, hogy a fenébe kelti a termékenység illúzióját egy sík papírfelületen lévő kép? Láttam ugyanis az illusztrációkat a könyvekben, és nagyon bosszantott: az én rajzaim miért maradnak síkban? Kerestem, mi az, amitől egy ábra tér-

hatású lesz. Az épületek, az ember alkotott környezet erősen kínálja ezt a térelményt. Székesfehérvár az otthonom, ez a leggyakrabban látott, legintenzívebben átélt térhatású közeg számomra, ezért természetesen az itteni épületek ihletik rengeteg képemet – a plasztikus női formák mellett. Egyébként a színek is ezt a térbeliséget szolgálják, ez az, amitől szívet melengető lesz az egész. Valójában minden eszközzel a plaszticitás illúziójának megteremtésére töreksem: ami domború, az domborodjon, ami távol van, az homályba vesszen, viszont a közeli jöjjön igazán közel. Ha ennek pozitív hatása lesz a befogadóra, az nekem is öröm.

Fontosak ezek a visszajelzések?

Igen. Mindig meg akarok felelni valaminek, valakinek, egy feltételezett

hatok valamit, amit jó lenne később is megidézni. Aztán van, amikor a téma hosszabban érlelődik a fejemben, főleg a furcsa, torzított, görbülős terű képeim esetében. Az egy jó értelemben vett erőszaktétel a valóság elemein, és hosszan elmélkedem azon, hogy mely részleteket érdemes egybegyűrní. És persze olyan is van, hogy a festmény leendő tulajdonosának az elképzeléseit igyekszem megvalósítani.

Az említett tevékenységeid mellett a Vigyázó Kéz Gyermekvédelmi Egyesületnek is alapító tagja vagy. Ott milyen feladatokat végzel?

A jelenlétem mostanában jóval szerényebb, mint korábban. Leginkább a testvértáborokban tanítom festeni a gyerekeket. Talán lesz még olyan életszakaszom, amikor ismét kínálkozik lehetőség arra, hogy abba a feladatba több energiát fektessék. Igyekszem ráérezni az egyensúlyra, hogy annyit vállaljak magamra, amennyit teljes szívvel teljesíteni is tudok. A Tóparti Gimnázium és Szakgimnáziumban is most már inkább felállásban dolgozom: így ugyan kevesebb gyerekkel foglalkozom, de több energiát tudok adni nekik. Őszinte igyekezettel keresem, hogyan tudnám a legtöbbet kihozni belőlük. Ez sok érzelmi befektetéssel is jár! Megpróbálok kifürkészni, mi az, amit tényleg szívesen és jól tudnak csinálni.

Hasonlóan működött ez akkor is, amikor te voltál diák?

Sokszor eszembe jut, hogy az akkori tanárain, mentoraim sokkal kevesebb instrukciót adtak, és nem beszéltek ennyit a lelkeimre, mint én most némelyik diákomnak. Lehet, hogy azért, mert nem volt divat a közvetlen tanár-diák stílus, vagy csak nekem nem volt rá



Néha a galériában, máskor útközben alkot

elvárásrendszernek. Hogy érezzem, nem csak magamért teszem ezeket a dolgokat.

Hogyan születik meg a döntés, hogy mi lesz a következő festmény témája?

Többféle indítással létezik. Van, amikor tényleg egy pillanat. Hiszen tünékeny a valóság, a fények és az árnyak váltakoznak, és bármikor megpillant-

annyra szükségem. De most sokszor festek vagy rajzolok a gyerekek előtt, megmutatom a gyakorlatban, hogyan is oldanék meg egy adott problémát. Hogyan formálnám úgy azt a helyzetet, hogy örömmre és ezen keresztül mások örömeire szolgáljon. Inkább alkotótársak vagyunk, nem katedrán állva mondom a bölcsességeket.

ÓRIÁS BOLT

Ahol mindig van
eggyel nagyobb méret
az uraknak!



Férfi ruhák 3-8 XL-ig, 120-230 kg-ig.

Székesfehérvár, Kégl Gy. u. 2.
(Földhivatal és illetékhivatal utcája)

Telefon: 06-30-76-86-547

Nyitva: h-p.: 9.45-17.30, szo.: 9.00-12.00

Azonnali, helyszíni Casco-s üvegkár felvétellel!



Székesfehérvári telephely: Móri út 154.

Tel.: 22/310-615, 06-70/203-5943

www.pilkingtonagr.hu • emilia.gulyas@nsg.com

HOZD MAGAD FORMÁBA!

Normális testtartás? Hátfájás?
Alakformálás? Fogys? Kockahas?
Mi segítünk a célok eléréséhez!



Pilates, a mozgás szabadsága.
Csoportos és egyéni gépes órák.

Bejelentkezés: +36-30/531-6868

Székesfehérvár, Színház u. 2.

www.pilatesalba.hu

facebook.com/pilatesalba



Székesfehérvár,
Radványi u. 6.
Tel.: 22/300-156
30/959-8897

Szilády SZÉRVIZ

AUTÓJAVÍTÁS, OLAJ SZERVIZ,
MŰSZAKI VIZSGÁRA FELKÉSZÍTÉS,
AUTÓ DIAGNOSZTIKA,
GUMISZERELÉS

JANUÁR

1 K Frusztina, újév
2 Sz Ábel
3 Cs Genovéva, Benjámín
4 P Titusz, Leóna
5 Sz Simon
6 V Boldizsár
7 H Attila, Ramóna
8 K Gyöngyvér
9 Sz Marcell
10 Cs Melánia
11 P Ágota
12 Sz Ernő
13 V Veronika
14 H Bódog
15 K Lóránd, Lóránt
16 Sz Gusztáv
17 Cs Antal, Antónia
18 P Piroska
19 Sz Sára, Mórió
20 V Fábrián, Sebestyén
21 H Ágnes
22 K Vince, Artúr
23 Sz Zelma, Rajmund
24 Cs Timót
25 P Pál
26 Sz Vanda, Paula
27 V Angelika
28 H Károly, Karola
29 K Adél
30 Sz Martina, Gerda
31 Cs Marcella

FEBRUÁR

1 P Ignác
2 Sz Karolina, Aida
3 V Balázs
4 H Ráhel, Csenge
5 K Ágota, Ingrid
6 Sz Dorottya, Dóra
7 Cs Tódor, Rómeó
8 P Aranka
9 Sz Abigél, Alex
10 V Elvira
11 H Bertold, Marietta
12 K Lívía, Lídia
13 Sz Ella, Linda
14 Cs Bálint, Valentin
15 P Kolos, Georgina
16 Sz Julianna, Lilla
17 V Donát
18 H Bernadett
19 K Zsuzsanna
20 Sz Aladár, Álmos
21 Cs Eleonóra
22 P Gerzson
23 Sz Alfréd
24 V Elemér
25 H Mátyás
26 K Géza
27 Sz Edina
28 Cs Ákos Bátor

MÁRCIUS

1 P Albin
2 Sz Lujza
3 V Kornélia
4 H Kázmér
5 K Adorján, Adrián
6 Sz Leonóra, Inez
7 Cs Tamás
8 P Zoltán
9 Sz Franciska, Fanni
10 V Ildikó
11 H Szilárd
12 K Gergely
13 Sz Krisztián, Ajtony
14 Cs Matild
15 P Kristóf, nemzeti ünnep
16 Sz Henrietta
17 V Gertrúd Patrik
18 H Sándor, Ede
19 K József, Bánk
20 Sz Klandia
21 Cs Benedek
22 P Beáta, Izolda
23 Sz Emőke
24 V Gábor, Karina
25 H Irén, Írisz
26 K Emánnel
27 Sz Hajnalka
28 Cs Gedeon, Johanna
29 P Augusztina
30 Sz Zalan
31 V Árpád

JÚLIUS

1 H Tihamér, Annamária
2 K Ottó
3 Sz Kornél, Soma
4 Cs Ulrik
5 P Emese, Sarolta
6 Sz Csaba
7 V Apollónia
8 H Ellák
9 K Lukrécia
10 Sz Amália
11 Cs Nóra, Lili
12 P Izabella, Dalma
13 Sz Jenő
14 V Őrs, Stella
15 H Henrik, Roland
16 K Valter
17 Sz Endre, Elek
18 Cs Frigyes
19 P Emília
20 Sz Illés
21 V Dániel, Daniella
22 H Magdolna
23 K Lenke
24 Sz Kinga, Kincső
25 Cs Kristóf, Jakab
26 P Anna, Anikó
27 Sz Olga, Liliána
28 V Szabolcs
29 H Márta, Flóra
30 K Judit, Xénia
31 Sz Oszkár

AUGUSZTUS

1 Cs Boglárka
2 P Lehel
3 Sz Hermína
4 V Domonkos, Dominika
5 H Krisztina
6 K Berta, Bettina
7 Sz Ibolya
8 Cs László
9 P Emőd
10 Sz Lőrinc
11 V Zsuzsanna, Tiborc
12 H Klára
13 K Ipoly
14 Sz Marcell
15 Cs Mária
16 P Ábrahám
17 Sz Jácint
18 V Ilona
19 H Huba
20 K István, az államalapítás ünnepe
21 Sz Sámuel, Hajna
22 Cs Menyhért, Mirjam
23 P Bence
24 Sz Bertalan
25 V Lajos, Patrícia
26 H Izsó
27 K Gáspár
28 Sz Ágoston
29 Cs Beatrix, Erna
30 P Rózsa
31 Sz Erika, Bella

SZEPTEMBER

1 V Egyed, Egon
2 H Rebeka, Dorina
3 K Hilda
4 Sz Rozália
5 Cs Viktor, Lőrinc
6 P Zakariás
7 Sz Regina
8 V Mária, Adrienn
9 H Ádám
10 K Nikolett, Hunor
11 Sz Teodóra
12 Cs Mária
13 P Kornél
14 Sz Szeréna, Roxána
15 V Enikő, Melitta
16 H Edit
17 K Zsófia
18 Sz Diána
19 Cs Vilhelmina
20 P Friderika
21 Sz Máté, Mirella
22 V Móric
23 H Tekla
24 K Gellért, Mercedesz
25 Sz Eufrozina, Kende
26 Cs Jusztina, Pál
27 P Adalbert
28 Sz Vencel
29 V Mihály
30 H Jeromos

ÉPÜLETGÉPÉSZET FÜRDŐSZOBA

Székesfehérvár, Mártírok út 44.
Telefon: 22/347-423

Hollander-2000



WEBSHOP: www.hollander.hu



**SAKRENDELÉSEK
RÖVID ELŐJEGYZÉSSEL.
VÉRVÉTEL A HÉT MINDEN NAPJÁN,
BEUTALÓ ÉS VÁRAKOZÁS NÉLKÜL.**

SZÉKESFEHÉRVÁR,

BEJELENTKEZÉS: +36 30 534 3121, WWW.MENTAHAZ.HU

ÁPRILIS

MÁJUS

JÚNIUS

1 H	Hugó
2 K	Áron
3 Sz	Buda, Richárd
4 Cs	Izidor
5 P	Vince
6 Sz	Vilmos, Bíborka
7 V	Herman
8 H	Dénes
9 K	Erhard
10 Sz	Zsolt
11 Cs	Leó, Szaniszló
12 P	Gyula
13 Sz	Ida
14 V	Tibor
15 H	Anasztázia, Tas
16 K	Csongor
17 Sz	Rudolf
18 Cs	Andrea, Ilma
19 P	Emma, nagypéntek
20 Sz	Tivadar
21 V	Konrád, húsvét
22 H	Csilla, Noémi, húsvét
23 K	Béla
24 Sz	György
25 Cs	Márk
26 P	Ervin
27 Sz	Zita
28 V	Valéria
29 H	Péter
30 K	Katalin, Kitti

1 Sz	Fülöp, Jakab, a munka ünnepe
2 Cs	Zsigmond
3 P	Tímea, Irma
4 Sz	Mónika, Flórián
5 V	Györgyi, Adrián
6 H	Ivett, Frida
7 K	Gizella
8 Sz	Mihály
9 Cs	Gergely
10 P	Ármin, Pálma
11 Sz	Ferenc
12 V	Pongrác
13 H	Szervác, Imola
14 K	Bonifác
15 Sz	Zsófia, Szonja
16 Cs	Mózes, Botond
17 P	Paszka
18 Sz	Alexandra, Erik
19 V	Ivó Milán
20 H	Bernát, Felícia
21 K	Konstantin
22 Sz	Júlia, Rita
23 Cs	Dezső
24 P	Eszter, Eliza
25 Sz	Orbán
26 V	Fülöp, Evelin
27 H	Hella
28 K	Emil, Csanád
29 Sz	Magdolna
30 Cs	Janka, Zsanett
31 P	Angéla, Petronella

1 Sz	Tünde
2 V	Kármén, Anita
3 H	Klotild
4 K	Bulesú
5 Sz	Fatime
6 Cs	Norbert, Cintia
7 P	Róbert
8 Sz	Medárd
9 V	Félix, püstkösd
10 H	Margit, Gréta, püstkösd
11 K	Barnabás
12 Sz	Villő
13 Cs	Antal, Anett
14 P	Vazul
15 Sz	Jolán, Vid
16 V	Jusztin
17 H	Laura, Alida
18 K	Arnold, Levente
19 Sz	Gyárfás
20 Cs	Rafael
21 P	Alajos, Leila
22 Sz	Paulina
23 V	Zoltán
24 H	Iván
25 K	Vilmos
26 Sz	János, Pál
27 Cs	László
28 P	Levente, Irén
29 Sz	Péter, Pál
30 V	Pál

OKTÓBER

NOVEMBER

DECEMBER

1 K	Malvin
2 Sz	Petra
3 Cs	Helga
4 P	Ferenc
5 Sz	Aurél
6 V	Brúnó, Renáta
7 H	Amália
8 K	Koppány
9 Sz	Dénes
10 Cs	Gedeon
11 P	Brigitta
12 Sz	Miksa
13 V	Kálmán, Ede
14 H	Helén
15 K	Téréz
16 Sz	Gál
17 Cs	Hedvig
18 P	Lukács
19 Sz	Nándor
20 V	Vendel
21 H	Orsolya
22 K	Előd
23 Sz	Gyöngyi, nemzeti ünnep
24 C	Salamon
25 P	Blanka, Bianka
26 Sz	Dömötör
27 V	Szabina
28 H	Simon, Szimonetta
29 K	Nárcisz
30 Sz	Alfonz
31 Cs	Farkas

1 P	Marianna, mindenszentek
2 Sz	Achilles
3 V	Győző
4 H	Károly
5 K	Imre
6 Sz	Lénárd
7 Cs	Rezső
8 P	Zsombor
9 Sz	Tivadar
10 V	Réka
11 H	Márton
12 K	Jónás, Renátó
13 Sz	Szilvia
14 Cs	Aliz
15 P	Albert, Lipót
16 Sz	Ödön
17 V	Hortenzia, Gergő
18 H	Jenő
19 K	Erzsébet
20 Sz	Jolán
21 Cs	Olivér
22 P	Cecília
23 Sz	Kelemen, Klementina
24 V	Emma
25 H	Katalin
26 K	Virág
27 Sz	Virgil
28 Cs	Stefánia
29 P	Taksony
30 Sz	András, Andor

1 V	Elza
2 H	Melinda, Vivien
3 K	Ferenc, Olívia
4 Sz	Borbála, Barbara
5 Cs	Vilma
6 P	Miklós
7 Sz	Ambrus
8 V	Mária
9 H	Natália
10 K	Judit
11 Sz	Árpád
12 Cs	Gabriella
13 P	Luca, Otília
14 Sz	Szilárda
15 V	Valér
16 H	Etelka, Aletta
17 K	Lázár, Olimpia
18 Sz	Augusztina
19 Cs	Viola
20 P	Teofil
21 Sz	Tamás
22 V	Zénó
23 H	Viktória
24 K	Ádám, Éva
25 Sz	Eugénia, karácsony
26 Cs	István, karácsony
27 P	János
28 Sz	Kamilla
29 V	Tamás, Tamara
30 H	Dávid
31 K	Szilveszter



Mesz-tor
KAPUTECHNIKA
SZAKÜZLET

GARÁZSKAPUK, IPARI KAPUK,
SOROMPÓK, NYÍLÓ ÉS TOLÓ
KERTKAPU-MOZGATÓ MOTOROK,
AUTOMATA ÜVEG AJTÓK
FORGALMAZÁSA, TELEPÍTÉSE,
JAVÍTÁSA, SZERVIZELÉSE

Székesfehérvár, Berényi út 81.
Tel.: 22/331-332
www.mesz-tor.hu

PEUGEOT
MÁRKAKERESKEDÉS ÉS
MÁRKASZERVIZ

2018-BAN IS VÁRJUK SZERETETTEL!

Székesfehérvár, Budai út 175.
tel.: +36 22 303 406
www.fabianauto.hu



KLASSZIKUS BAJOR STÍLUSÚ
ÉTTERMÜNK SZÉKESFEHÉRVÁR
BELVÁROSÁBAN

*Bajor ételkülönlegességek
Paulaner csapolt sörök*

Székesfehérvár, Ányos P. u. 3.
Asztalfoglalás: 22/321-486
www.salvatoreterem.hu

- immobilizeres-indításgátlós autókulcs másolása
- autó-, lakás-, széfzárak javítása
- bélyegző, névtábla készítés, gravírozás
- serlegek, érmék forgalmazása
- zárhoz kulcsot - kulcsot zár

NON-STOP ZÁRSZERVIZ
+ 36 20 372-8509

HERMAN KULCS-ZÁRDA

Székesfehérvár, Ósz u. 7. • Tel.: 22/397-577
Nyitva: hétköznap 8-17-ig • www.kulcs-zarda.com



zöldalma
DIAGNOSZTIKAI ÉS FEJLESZTŐ KÖZPONT

CÉLTERÜLETEK:

- AUTIZMUS SPEKTRUM ZAVAR • FIGYELMHIÁNYOS HIPERAKTIVITÁS ZAVAR (PL. ADHD, ADD)
- INTELLEKTUÁLIS KÉPESSÉG ZAVAR • KOMMUNIKÁCIÓS ZAVAR, BESZÉDFEJLŐDÉSI ZAVAR
- TANULÁSI ZAVAR • TIK ZAVAR (PL. TOURETTE)
- KAPCSOLÓDÓ ÉRZELMI ZAVAROK • KÉNYSZERBETEGSÉG

EGYÉNI TERÁPIA:

- DÉVÉNY TERÁPIA • TSMT TERÁPIA • KONDUKTÍV PEDAGÓGIAI/PETŐ MÓDSZER • LOGOPÉDIA

CSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK:

- ALAPOZÓ TORNA • TSMT TERÁPIA • BESZÉDINDÍTÓ CSOPORT

NAGY LÁSZLÓ U. I.

+36 (30) 161 2761, WWW.ZOLDALMAKOZPONT.HU

Építkeznek? Felújít?

ÉPÍTKEZNEK?
NO STRESS

Kérje
ajánlatunkat
Építőpontjainkon!

SZÉKESFEHÉRVÁR

Móri út 102. Tel.: 22/513-220

Budai út Tel.: 22/509-400

www.braunbau.hu



hufbau **braun**

Látogatható kiállítások

Akit Jeruzsáleminek nevezünk

Csók István Képtár
A rendhagyó tárlat keretein belül bemutatásra kerülnek II. András életének legfontosabb eseményei.
A kiállítás megtekinthető december 31-ig, hétfőtől vasárnapig 10-től 18 óráig.

Puszták aranya

Kápolnásnyék, Halász-kastély
A Halász-kastélyban mutatják be a nagyszentmiklósi kincs hiteles másolatait. A tárlat különlegessége, hogy itt láthatók először László Gyula régész-professzor a honfoglalás korát bemutató, lenyűgöző szépségű eredeti grafikái. Megtekinthető december 31-ig.

Mézeskalács-kiállítás

Vörösmarty Mihály Könyvtár Gyermek-részlege
Megtekinthető december 31-ig.

Fonalmadarak

Vörösmarty Mihály Könyvtár Budai úti Tagkönyvtára
Kiállítás a székesfehérvári Kárpitszővő Szakkör alkotásaiból. Megtekinthető január 5-ig.

Úton Betlehembe

Feketehegy-szarazréti Közösségi Központ
A Munkácsy Mihály Általános Iskola kiállítása. Megtekinthető január 5-ig.

Tavasz a télben

Aranybulla Könyvtár olvasóterme
A Székesfehérvári Fotóklub tárlata. Megtekinthető január 18-ig.

Mentett értékek

Városi Képtár-Deák-gyűjtemény
A tárlattal a múzeum munkatársai tisztelegni és emlékezni kívánnak a huszonöt éve elhunyt Deák Dénes emléke előtt. A kiállítás megtekinthető február 17-ig.

Vadászok és vadászatok Fejér megyében

Szent István Király Múzeum Országzászló téri épülete
A kiállításon bemutatják a vadászat Fejér megyei történetének több korszakát a 18. századtól a Horthy-korszakig, vagyis a barokktól a neobarokkig. A kiállítás megtekinthető február 24-ig, keddtől vasárnapig 10-től 18 óráig.

Trianon

Csók István Képtár
A neves képzőművész és rajzfilmrendező, Jankovics Marcell kiállítása. A közel kétszáz alkotást felvonultató, különleges installációval megépített, egyedi élményt kínáló kiállítás március 3-ig látogatható.

Városi szilveszter és szerencsehozó lencse

Programok december 28-tól január 6-ig

SZABÓ PETRA

Legszebb ajándék az élet!

A karácsonyt idén ötnapos hosszú hétvégével ünnepeltük. A legrövidebb lejáratú vérvizsgák éppen öt napig használhatók fel, ezért nagyon fontos, hogy ünnepek közötti véradásával aki tud, segítse a betegellátást! December 28-án és 29-én 8 és 14 óra között a Székesfehérvári Területi Vérellátóban (Székesfehérvár, Seregélyesi út 3.) várják a segíteni vágyókat, de ezen kívül a Fehér Palotában december 29-én 11 és 16 óra között valamint január 2-án 12 és 16 óra között is lehet vért adni.

December 28.

5. Kisfaludi Pingpongünnep
14 óra, Kisfaludi Közösségi Ház
Az ünnepek után egy jó hangulatú sportdélutánra várnak minden érdeklődőt a Kisfaludi Közösségi Házba.

Diótörő

15 és 19 óra, Vörösmarty Színház
A Székesfehérvári Balettszínház előadása.

Cloud 9+

20 óra, Petőfi Kultúrntárszék

SuperStars – Festival

20 óra, Fezen Klub
Fellépők: AK26, Burai Krisztián, Rico & Missmood, GwM, Mario, Lévai, Nemazlány x Lil G.

December 29.

Előszilveszteri verseny
9 óra, Kunos Lovarda
A lovasok ügyességi, futószáras díjgratós számokban mérik össze a tudásukat.

Macskatéka

17 óra, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár
Papírszínház Tasi Katalin-Maros Krisztina A soknevű macska című előadásával.

Los Andinos 35 éves jubileumi koncert

18 óra, Felsővárosi Közösségi Ház

Apey&the Pea

20 óra, Petőfi Kultúrntárszék

Wellhello

20 óra, Fezen Klub

December 30.

Vasárnapi kutyaséta
12.30, HEROSZ Fehérvári Állatotthona

December 31.

Városi szilveszter
20 óra, Zichy színpad
Program:
20 óra: DJ Kátai
21 óra: J.A.M Showband
22 óra: Metro-Police
22.45: J.A.M Showband
23.30: Irigy Hónaljmirigy
Éjfél: Himnusz, köszöntő, tűzijáték
00.05: Irigy Hónaljmirigy
00.25: J.A.M Showband
01.25: DJ Zsiráf

Január 1.**Szerencsehozó lencse**

14 óra, Alba Plaza előtti tér
A hagyományokhoz híven idén is szerencsehozó lencsefőzelékkel várják a fehérváriakat. Az éték idén is a Magyar Honvédség gulyásgyútlóban készül, és mindenki kap mellé egy pohár meleg teát is.

II. Újévi frissítő futás

15 óra, Bregyó közti Regionális Atlétikai Központ
Hogy aktívan, mozgással induljon az év.

Újévi erdei séta

15 óra, Agárd, Parkerdő

Új év, új remény!

17 óra és 19.30, Vörösmarty Színház
Az Alba Regia Szimfonikus Zenekar újévi koncertje. A mindenkor legjobb filmzeneiből hallhatnak különleges válogatást az érdeklődők. Olyan művek csendülnek fel, melyek Oscar-, Golden Globe, Grammy és más rangos díjak tulajdonosai öregbítették szerzőik hírnevét. A koncertet 19.30-kor ráadás követi.

Január 3.

Kismamatorna – nyílt óra
16.20, Kismamatorna-terem, Megyeház utca 12.
A torna fejleszti a testtudatot, a mozgás-koordinációt, javítja a testtartást, a baba és a mama keringését, mobilizálja a gerincet és a csípőt. Lesznek lábdagadás elleni gyakorlatok és légzőtechnikákat is bemutatnak.

Január 4.

Takáts Tamás Blues Band
20 óra, Petőfi Kultúrntárszék

Január 6.

Vasárnapi kutyaséta
12.30, HEROSZ Fehérvári Állatotthona

Irány a jég!

2019-ben is várja a korcsolyázni vágyókat Székesfehérváron a Koriliget! A Zichy ligetben a Zenepavilon köré épült 700 négyzetméteres szabadteri műjégpálya különleges sportélményt kínál kicsiknek és nagyoknak. Hétfőtől csütörtökig reggel 8-tól este 8-ig, pénteken és szombaton reggel 8-tól este 10-ig, vasárnap pedig reggel 8-tól este 8-ig várja a jég a korizókat.

A Barátság mozi műsora

Silvio és a többiek
December 28. 17.30
Feliratos olasz-francia életrajzi film.

Egy nap
December 28. 20 óra
Magyar játékfilm.

Mirai – Lány a jövőből
December 29. 16 óra
Feliratos japán animációs kalandfilm, dráma.

Ruben Brandt, a gyűjtő
December 29. 18 óra, január 4. 20 óra
Magyar animációs akció-thriller.

Végállomás: esküvő
December 29. 20 óra
Amerikai romantikus komédia, dráma.

A tanú
December 31. 18 óra
Magyar filmszatíra.

Bohém rapszódia
December 31. 20 óra, január 4. 17.30
Amerikai-angol zenés életrajzi dráma.

Mindenki tudja
Január 3. 18 óra, január 5. 20 óra
Feliratos spanyol-francia-olasz dráma, misztikus thriller.

Kezedben a sorsod
Január 3. 20.15
Feliratos francia film.

A Grincs
Január 5. 16 óra
Amerikai családi animációs film, komédia.

X – A rendszerből törölve
Január 5. 18 óra
Magyar thriller.

További programok a www.szekesfehervar.hu és a www.teleelettel.hu oldalon!

TeleElettel.hu

A megjelenített programok esetleges elmaradásáért vagy módosulásáért szerkesztőségünk nem vállal felelősséget!

Horoszkóp

2018. december 27. – 2019. január 2.

**Hexina jósna**www.hexina-josdaja.webnode.hu**Kos** 3. 21. – 4. 20.

Kifejezetten üdítőnek találja, ha a két ünnep között dolgoznia kell. Egyrészt azért, mert lehetősége adódik arra, hogy lemozogja azt, amit megevett az ünnepek-kor. Másfelől néha már soknak érezte a családja felől áradó szeretetet. A munkahelyén végre önmaga lehet.

Bika 4. 21. – 5. 20.

Egész héten olyan lesz, mint aki el van varázsolva. Csofatos hangulatban lesz, madarat lehetne fogatni Önnek. Csak néha tér magához az álomból, amikor kedvese vagy a saját családjával találkozik, és sikerül egyeseknek negatíván célozgatnia vagy akár kritizálják is.

Ikrek 5. 21. – 6. 21.

Azok, akiknek dolgozniuk kell a két ünnep között, igyekezzenek mielőbb letudni a feladataikat. Az elképzelés jó, csak figyeljenek oda arra, hogy a sietségben ne hibázzanak! Bár néha kedvese az akaratán kívül kellemetlenséget okoz, de igyekezni türelmes és megértő lenni vele szembe, csak mosolyog a botlásain.

Rák 6. 22. – 7. 22.

A héten kellemes meglepetések érik. Nem várt kedvességet, segítséget ajánlanak fel Önnek. Ez némileg helyrekertheti az emberekben meggingott hitét. Egy kicsit túlhatja magát a munkájában. Jó lenne lassítani!

Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

A héten csak úgy ragyog. Mindenki csodájára jár szépségének, energikusságának, karizmájának. Most igazán elérhet bárkinél bármit, az emberek jóformán képtelenek nemet mondani Önnek. Talán az is oka lesz varázsának, hogy eldöntötte: az ünnepek alatt pihen és több időt szán magára.

Szűz 8. 23. – 9. 22.

Néha odamond egy-egy csipős megjegyzést a párjának, mikor úgy érzi, nem segít eléggé vagy nem úgy csinál bizonyos dolgokat, ahogy elvárja tőle. Igaza lesz kedvesnek abban, hogy finoman is felhívhatja rá a figyelmét, és úgy még szívesen be is segít. Próbálja meg, hogy kerül a konfliktus, mert egyébként békés napok várnának Önökre.

Újítsunk újévkor!

Gyömbér, kókusz, vörös lencse

KURUC TUNDE

Újév napján a régiek olyan „mágikus” ételeket fogyasztottak, melyek a hagyomány szerint sok pénzt hoznak a házhoz. Ezek közé tartozott a lencse is, mely lapos és kerek formájával az embereket a fémpénzre emlékeztette.

A hagyományos lencséből készíthet fasírt, rizottó, saláta, leves vagy füstölt húsos főzelék is, de érdemes kipróbálni a vörös változatát, mert könnyebben emészthető, nem kell áztatni és hús perc alatt puhára fő. Most egy egyszerű, sűrű és fűszeres krémleves, egy indiai dahlt készítettünk belőle, melynek akkora sikere volt, hogy egy kiskanálnyi sem maradt belőle. Megjegyeznénk azért, hogy az újévkor beteg gyomorral ébredők maradjanak továbbra is a korhelylevesnél, de akik tettekre lépnek az új évbe vagy megfázással küzdenek, több cayenne borsal vagy még inkább egy kis chilivel kiegészítve a receptet bátran kanalazzák! Készüljenek fel azonban egy kiérlelt személyiséget igénylő, igen karakteres ízvilágra!

Hozzávalók két főre

- 100 gramm vörös lencse
- egy nagyobb szál sárgarépa
- két gerezd fokhagyma
- egy fej vörshagyma
- két centi hosszúságú friss gyömbér
- két deci kókusztejszín vagy kókusztej
- egy teáskanál garam masala (indiai fűszerkeverék)
- egy teáskanál kurkuma
- egy teáskanál őrölt koriander
- egy teáskanál szerecsendió
- egy teáskanál cayenne bors
- egy kávéskanál barna cukor
- ízlés szerint só
- fél liter húsleves alaplé
- fél citrom leve
- néhány szál újhagyma vagy korianderlevél a díszítéshez

A vörshagymát felkockázzuk és kókuszszíron vagy olívaolajon megfuttatjuk. Ráreszeljük a gyömbért, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és pár percig pirítjuk. Ezután jöhet a reszelt répa és az alaposan átmosott vörös lencse. Ismét pár perc pirítás következik. Felöntjük az egészet a húsleves alaplével (a legjobb a házi, de kockából is lehet készíteni), és beletesszük a garam masalát, a kurkumát, a koriandert, a szerecsendiót és a cayenne borsot.

Mi az a dahl?

A dahl (vagy dal, daal, esetleg dhal) egy sűrű indiai leves, mely rántás nélkül valamilyen hüvelyesből (például sárgaborsó, vörös lencse, csicseriborsó, kis szemű bab stb.) készül. Ezen kívül lehet bele rakni paradicsomot, zellert, sütőtököt, cukkinit, padlizsánt, de édesburgonyát és hagyományos krumplit is. Viszont hús sosincs benne. Indiában rizszel vagy naan-kenyérrel fogyasztják.



A vöröslencsét nem kell áztatni, könnyebben emészthető, és különleges újévi fogás készíthető belőle



A gyömbérből karakteres lesz a dahl

(Ezeket a fűszereket ma már nem reménytelen fellelni a nagyobb fehérvári élelmiszer-áruházak „nemetközi” polcain, de ha biztosra akarunk menni, a Vámház körüli Ázsia boltig vagy más budapesti orientális élelmiszerüzletig kell utaznunk.) A befűszerezett alapanyagokat fedő alatt negyedórán keresztül

pároljuk. Amikor a lencse megpuhult, egy botmixerrel pürésítjük. Hozzácsurgatjuk a kókusztejszínt, meghintjük egy kis barnacukorral és belefacsarjuk a citrom levét. Pár percig még kis lángon rottyogtatjuk. Végül néhány szál újhagymával és néhány cseppnyi kókusztejszínnel melegen tálaljuk, de tehetünk rá korianderlevelet is. Ez utóbbit már ne főzzük, mert a hőkezeléstől elveszíti az ízét, csak szórjuk felaprítva a tányérba talált leves tetejére!

Fotók: Kiss László

Mire jó a vörös lencse?



A vörös lencse a hagyományos lencséhez képest apróbb szemű és narancssárgás színű. Tele van rostokkal és vitaminokkal, de tartalmaz még folsavat, omega-3 és -6 zsírsavat és egy jó adag magnéziumot. Kiváló szerotoninforrás, így segít megelőzni a levertséget és a depressziót.

Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Számottevően javulhatnak a kapcsolatai a következő napokban. Nemcsak azért, mert nyitottabbá válik a megfogadásra, hanem mert sok pozitív visszajelzést kap a szeretteitől. Már csak arra kellene figyelnie, hogy ne egyen és igyon össze-vissza mindent az ünnepek alkalmával, mert kellemetlensége származhat belőle.

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Nem sok kedvvel indulnak munkába azok, akiknek dolgozniuk kell a két ünnep között. Szerencsére túl sok nehézséggel nem kell szembesünnük, egy-két olyan probléma adódhat, amit villámgyorsan meg is oldanak. Főleg a kollégáikkal fognak társalogni és megvitatni élményeiket.

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Túl nyugodtnak érezheti kedvesével a napjait, ezért próbál egy kis szintet vinni bele, és nemcsak mindennapi, hanem szexuális szinten is. Vágya célját ér, mert fel is pörög a szerelmi életük és sok új élménnyel lehetnek gazdagabbak.

Bak 12. 21. – 1. 20.

Rettenően morgós és goromba lehet, ha a két ünnep között dolgoznia kell. Érthető, hogy semmi kedve hozzá, de nem bölcs dolog a kollégáin vagy másokon vezetni le a feszültséget. Igyekezzen egy kis pozitívumot lelteni a munkában, és akkor hamar elteik a munkaidő!

Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Legyen óvatos azzal, hogy mennyit eszik és iszik, mert villámgyorsan elcsaphatja gyomrát vagy be is rúghat az ünnepek alatt. Anélkül is lehet emlékezetes a szilveszter! Hajlamos kissé túlpörögni magát. Ossza be okosan az idejét, és akkor nem fog teljesen lemerülni az ünnepek alatt!

Halak 2. 19. – 3. 20.

Örömteli hangulatban lesz egész héten, mert szeretetei jelenlétében maximálisan feltöltődik. Nemcsak a rokonokkal, hanem barátaival is sikerül találkoznia. Ráadásul mindenkitől olyat kap, amire vágyott, amit szeretett volna, és ez tovább emeli az ünnepek fényét.



Kastélyok és életek

Az utolsó lepsényi karácsony

SÉLLEI ERZSÉBET

Az ezüst hajú, éjfélete szemű, ruganyos léptű Nádasdy Borbála az ismerősök és barátok biztatására ötven évnyi távollét után megírta történetét. Elsősorban azért, hogy kiírja magából. Aztán hogy megismertessen másokat is egy huszadik századi magyar arisztokrata sorsával.

Hatéves volt, amikor véget ért biztonságos lepsényi világa. Az alsóperei bakonyi erdő kis vadászházában egy ideig még meghúzódtak magukat. Aztán egy teherautó továbbszállította a kitelepítés kijelölt helyére. Széthullott a család. Hihetetlen tizenegy év után 1957 februárjában egy Bécs felé tartó tiszta, meleg vonat elröpítette hazájából. „Ha nem bírom ki, egy év múlva hazajövök.” – mondogatta magában. „A franciákhoz ne menj, mert piszkos Trianoncsinálók, ott szerelmi bánatodban kiugrasz egy cselédszoba ablakán!” – engedte útnak anyai nagyapja. Végül Bécs után, ahol színésznőt csináltak a bájos ifjú lányból, mégis Franciaországban kötött ki. Hullamosóként, bevételt lopkodó pénztárosként tartotta fenn magát egy időben, mert a férfi, aki feleségül vette, magára hagyta. Második házastársa, egy francia építész mellett találta meg boldogságát és biztonságát. Az élete révbe ért. Sikeres balettiskolát nyitott édesanyja mintájára, melyből tisztes módon megélt. Amikor rendszeresen hazalátogathatott, a Balaton-felvidéken, Mencshelyen vásárolt birtokot, mely számára is menedékhely lett. Néhány éve végleg hazatelepült. „A francia férj hazahozta.” – mondta. Úgy döntött, hogy Franciaországban maradt két fiának és unokáinak nagyobb segítség, ha idősödő édesanyjuk Magyarországon él. Nem lesz a terhükre. Másrészt szívesen utaznak majd hozzá Magyarországra, amit ők is annyira szeretnek. Nem tudom, megvalósultak-e reményei.

Mindenesetre megtalálta itthon az elfoglaltságát. Találkozókra jár, ahol az életéről mesélhet. Egy kis magyar huszadik századról. Szerethető személyisége elvarázsolja a hallgatóságát. És mert a karácsony közeledett, írásai között megtaláltam az utolsó lepsényi karácsonyról szólót. 1944-et írunk. „Borcsika” hatéves, és azt hiszi, gyönyörű világa örökké tart.

Az 1944-es karácsonyra való készülődés is egy hónappal előbb kezdődött. A család nőtagjai adventkor zoknikat kötöttek ajándékba zsíros gyapjúból. Erről a szokásról a sárpentelei Széchenyi Zsigmond is megemlékezett. Mintha a falusi parasztasszony anyák nem rendelkeztek volna a zoknikötés tudományával. Nádasdy Örzse és Borbála versikét tanultak Jézuska születéséről, amit majd szentesté mondanak el a karácsonyfa alatt. Altalában hó volt ezen az ünnepen és ez csendes, megnyugtató puhasággal vette körül a házat. A konyhában cukor, dió és mindenféle édes szagok terjengetek. A gyermekeknek eszébe nem jutott, hogy a szaloncukrot és egyéb díszeket ott készítik, hiszen mindezeket a Jézuska hozza, illetve az angyalok az ő megbízásából. Reggel, amikor felébredtek, a cserépkályhában ropogott a tűz. A padlót előtte való napon lúggal súrolták fel, a rongyszőnyeget kipurolták. Nagy volt a tisztaság. A verstanulás után kimehettek a ház elé, hogy a friss hóból hóembert gyúrjanak. Az ebédet a játszósobába terítették. Karácsonykor mindig ugyanazt, krumplilevest és mákos tésztát. Ezen a napon az ebédlőbe és a szalonba tilos volt a belépés, ott készítették a fát, amelyet Nádasdy Pál és László testvére díszítettek. A délutáni csendespihenő az izgalomra tekintettel elmaradt. A kislányok a verset gyakorolták, majd Nádasdy Pálné és a nagyobbik gyermek szánkóval Lepsénybe



Fotó: Simon Errika archív

Nádasdy Borbála ötvenévnyi távollét után települt haza Magyarországra

mentek, hogy az iskolások között szétosszák a zoknikat, édességeket. Már beesteledett, amikor hazatér-

tek. A jó meleg fürdő után ünnepelőbe öltöztek. A szűrős, türkiz színű, vakaróztató ruhába. Eljött az ünnepre való gyülekező ideje. Mindenki ünnepélyesen felöltözve, a személyzet is. A szalon előtt kellett megvárni a csengőszót. „Néztem a fali kárpitot, ahogy a pásztorlány etette a kis bárányokat. Füleltem a neszekre. Az angyalok még ott voltak. A szárnyas ajtó alatt a résen kiszűrődött a fény, és az ide-oda imbolygó árnyak.” A ház népe közül csak Hosszú Jani hiányzott. Az irodán keresztül kiosont, ő gyújtotta meg a gyertyákat és rázta meg a csengettűt. Később ő is csatlakozott a társasághoz. A gyermeknek ebből semmi nem tűnt fel. Végre a szalon két ajtószárnya egyszerre kinyílt. „Orzsével lassan közeledtünk a tiszta ezüst fényben csillogó, plafonig érő fához. A gyertyák teljes erőből égtek, a díszek meg-megcsillantak, piros almák fénylettek. Magyar karácsonyfa. Ahogy a fához közeledtünk, apám irodájának a függőnye meglebbent. Előrehajoltam. Talán még meglátom egy elkésett angyal



Fotó: mapio.net

Az 1944-es karácsonynak otthont adó lepsényi Nádasdy-kúria mai állapotában

mezíten lábát." Míg szolt az ének, nem gyújtottak lámpát. A gyerekek elmondták a kis versikét, amibe többször belesültek. Aztán boldog karácsonyt kívántak egymásnak, majd a fa alá tett játékokat vették birtokba. A felnőttek is megkeresték az ajándékaikat. Még a magyar vizsla kutya is kapott ajándékot: egy kolbászt tálon. A lepszényi kúriában nem volt szokás az ajándékot papírba csomagolni. Borcsika három különböző méretű és színű mackót kapott, mellé a gyönyörű Zsuzsi babát és egy bábszínházat. Örzsé könyveket. Milne Mici-mackóját, Saláta Sára és Paszuly Pista történetét, Tutsek Anna Cilikéjét és a Kalandos vakációt. A rongyosra olvasott Micimackót máig megőrizte a család.

Amíg a gyerekek a fa alatt játszottak, a felnőttek pezsgőztek. Vacsorára terítettek: a menü hal, borleves és bejgli. Vacsora után a „nagyok” éjféli misére mentek. Másnap karácsonyi nagymisére valamennyien, csilingelő szánkón, jól bebugyolálva berliner kendővel, a lábakon halinacsizmakkal. De szép volt a falusi templom! Fenyőillattal, fekete csizmás, ünneplőbe öltözött asszonyokkal, gyerekekkel, levetett kucsmájú férfiakkal.

„Szeretek templomba járni!” – emlékezik Nadasdy Borbála. – „Az isten házában én nem műemléket látok, hanem a csöndet, a magamba merülés lehetőségét. Az ún. zenés nagymise fel tud emelni és



Nadasdy Borbála tizenhét évesen egy osztrák film főszereplőjeként

erőt ad. Egy májusi litánián, egy fehérvári meszelt templom falai között

megnyugszom. Hervadt, édeskés virággal. Harangszó. Szentek

képei körbe-körbe a falakon. Szűz Mária világoskék palástja és egy kicsit félre csapott koronája. Az anygalkák duckos combikája, akik mindig repülnek és pajkos az arccsokájuk, – mindez hozzá tartozott gyermekkorom templomba járásához. Az is, amikor csengőszóra némán feláll a nép és felzúg az orgona. Éles torokhangon éneklük: Remélek Tebenned, édes Istenem.” 1944 karácsonyát Nadasdy Borbála legszebb emlékei között tartja számon. Pedig már égett a világ. (Másfajta karácsonyról szolt a sárpentel-lei Széchenyi család története, akik 1944 karácsonyán a budai várban rekedtek az ostrom alatt, és az életük megmentéséért küzdöttek. Széchenyi Viktor Ostromnaplójáról korábban megemlékeztünk.) Emlékei között kutatva az 1950-es év karácsonya is megjelenik. Nagy hó volt. Az apa, Nadasdy Pál hozott Pestről egy narancsot és egy citromot. Hajszálvékonyra szeletelte, és az egész ház népe között szétosztotta. Mennyei élvezetet jelentett. Szép, meghitt, mosolygós ünnep volt – emlékezik Nadasdy Borbála. Ha jellemezhetném derűs személyiségét, emberi tartását, ez jutna elsőként eszembe. A legnehezebben időben is meglátni a szépet. Aztán a hűséget, mely visszahozta a vele csúnyán elbánt hazájába. Időskori filozófiáját, amellyel volt bátorsága Franciaországban hagyni szeretteit. Egy rendkívüli ember rendkívüli élettörténe.



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

MŰSZERÉSZ

munkakörbe, akinek fontos a jó, családbarát, emberközpontú munkahelyi légkör, a biztos fizetés és a számos béren kívüli juttatás.

Főbb feladatok:

- hőközpontok és szabályzó berendezések műszerész karbantartása, üzemeltetése, javítása;
- mérés és szabályzástechnikai, esetleges helyszíni feladatok, kivitelezések elvégzése.

Amit kérünk:

- középfokú elektronikus, villamosipari vagy vezérléstechnikai végzettség;
- alapos számítógépes ismeret (Word, Excel).

Előny lehet:

- hasonló munkakörben szerzett tapasztalat, villanszerelői ismeretek;
- B kategóriás jogosítvány;
- PLC-k és programozásuk ismerete.

A fényképes önéletrajzokat fizetési igény megjelölésével várjuk a humanpolitika@szepho.hu e-mail címre!

VÁROSI
SZILVESZTER

20.00-TÓL A ZICHY SZÍNPADON
2018. DECEMBER 31.

23:30 IRIGY HÓNALJMIRIGY

WWW.FEHERVARIPROGRAM.HU

KAISER TAMÁS



Az árnyékon túl

Sokat agyaltam rajta, milyen gondolatokkal kéne zárni az évet így a két ünnep között. Irni megint valamit a futásról, a mozgás szeretetéről? Nem akartam már megint egy ilyet, még a végén azt gondolja a kedves olvasó, hogy ilyen önimádó vagyok... Arra is gondoltam, hogy írok egy vicceset képzel, kitalált sportokról. De féltő volt, hogy esetleg – akik úgy szeretnék – politikai színezetet látnak benne. Foglalam össze a fehérvári sportéletet a saját szemzőgemből? Ahhoz nem elég ez a néhány sor. Még most sem tudom, hogy ez a maradék nagyjából kétez karakter miről fog szólni, de már körvonalazódik. Női kézilabdáról! Kicsit a válogatottról, kicsit a fehérváriról. Szeretem mindkettőt! Utóbbit mindig is, előbbit meg újra. Közös bennük, hogy mindkettőt egy picit lesajnálják az idén, és láss csodát, az Alba Fehérvár KC két pontnyira a dobogótól várja a folytatást, a magyar válogatott pedig majdnem elődöntőt játszott az Eb-n. És pont ezért szép a sport, mert nem mindig az esélyes nyer, nem lehet

benne mindig mindent kiszámolni előre, és nem feltétlenül kell, hogy mindent a pénz döntson el. Nem vagyok álszent, hiszen én magam is tudom, mennyit jelent a pénz a sportban is. De amikor két csapat fent van a pályán, akkor hét-hét hús-vér ember küzd a másikkal, és olykor valóban eltűntethetők a különbségek. Nem kell hozzá más, mint lelkesedés, akarat, egy kis rafinéria, no meg hit! Én pedig ezek egyvelegét látom az utóbbi időben a magyar válogatottnál és Deli Rita csapatánál. Persze egyik sem ért el világra szóló sikert, de mindkettőt át tudott lépni saját árnyékán. És olykor elég csak ennyi. Szóval, ha valamit magunkkal viszünk ebből az évből, akkor ez legyen az! És akinek idén nem sikerült, az próbálja meg jövőre, hátha 2019-ben sikerül végre átlépni a saját árnyékunkon. Tessek elhinni, érdemes! Valahol ott kezdődik a sokak által emlegetett boldogság, ott kezdjük igazán megtalálni saját magunkat. Pont ezért szeretem a sportot, mert az ember erőt tud meríteni egy-egy kisebb vagy éppen nagyobb sikerből. És amikor 2019-ben szembe kerülünk valami nehézséggel, jusson eszünkbe egy ilyen! Segíték is az én kedvencemmel: ha úgy kívánja a helyzet, csak üsse be a keresőbe Kerri Strug nevét. Érdemes! Na tessék, mégsem csak a kézilabdáról szolt ez a pár sor. Boldog új évet!

SOMOS ZOLTÁN



Visszatérés

Tizenkét évvel ezelőtt közvetítettem először a Bajnokok Ligájából. Akkor, 2006 őszén éppen nem karácsonyi ajándékként, hanem gyermekkori álmom megvalósulásaként éltem meg, hogy eljuthattam Európa legnagyobb stadionjaiba és a világ leghíresebb csapatainak meccseit nézhettem, sőt közvetíthettem. Amikor a kiszobá padlóján a játékközpontokat tologattuk focimeccset játszva a tesómmal, és közben a tévében, rádióban hallott riporterek nyomán saját kis bajnokságunkat közvetítettük egymásnak, fene se gondolta ezt életpályának, pedig utólag egyértelmű: ez volt, amihez kedvem, tehetségem, kitartásom volt. És aztán szerencsém, mert a gyerekszoba helyett húsz-harminc évvel később a San Siro, a Bernabeu, a Camp Nou vagy az Old Trafford lett a játék terepe, és a kissé elhasznált fejtű gumisüni után Ronaldinho, Lampard vagy Rooney góljait oráthattam igazi mikrofonba. Egy gimnáziumi barátnőm, komoly pénzügyi vezető pozícióban, amikor sok-sok év után összefutottunk, azt mondta: irigyel, mert én vagyok az, aki azt csinálhatja, amit mindig szeretett volna. És igen, ez egy ilyen pálya, ha összejönnek a dolgok, az valami elemi,

réges-régi vágy megvalósulása. Aztán persze fordult máshogy is a szekerem, de megéltém az álmot, és amikor hat éve visszatértem Fehérvárra, úgy gondoltam, semmiféle hiányérzet nem lehet bennem. Pláne, hogy 2012-ben immár a helyi tévé tudósítójaként a Vidi Európa-liga-meccseit követelhettem, újfent európai körúton. És most, 2018-ban hosszas „csend” után megint robbant valami: ott állhattam a Stamford Bridge sajtópályájában. A Chelsea stadionja volt az egyik első BL-közvetítem színhelye. Didier Drogha góljával verték a kékék a Barcát, aztán visszatértem még kétszer, de azt gondoltam, ennek a korszaknak örökre vége. Nyáron aztán a Vidi megint kisebb csodát tett, és amikor kisorsolták a csoportkört, már tudtam, nagy pillanat lesz október negyedike. Londonban, a világfutball központjában minden régi érzés visszatért. És ott volt velem Peti fiam, tizennyolc éves focimádo, én meg kevéssé titkolt büszkeséggel mutogathattam neki, hogy látod, apád akkor, régen a pálya szélén, ott lent, meg itt a közvetítőállásban... A gyerekkori álmom csodás megvalósulásaként jártam olimpián, világbajnokságon, Európa-bajnokságon – de ez a büszkeség egészen egyedi, kései, de boldog érzés volt. És együtt néztük a Vidit, majdnem kiszurkoltunk egy döntelent, decemberben pedig sikerült is. A csapat nagyszerű öszt hozott a szurkolóknak, én mégis leginkább azt köszönöm Marko Nikolicsnak és a játékosoknak, hogy ismét élhettem kicsit az álmomban.

NÉMETH KRISZTIÁN



A hit ereje

„Akkor is harcoltak, amikor már tudták, hogy nem juthatunk tovább. Ilyen a hozzáállása az igazi sportembereknek!” A fentiek egy hűvös decemberi estén hangzottak el annak az embernek a szájából, aki a magyar futball idei legjobb eredményét produkálta csapatával, aki akaratot, hitet plántált játékosaiába. Marko Nikolics, a MOL Vidi FC vezetőedzője már érkezésekor jelezte, maximalistaként foglalja el helyét a kapitányi hidon. Hitte valaki a bajnokság végjátékában, hogy a piros-kékek végül behúzzák az aranyérmét? Ó biztosan, mint ahogy játékosai is. Hitte valaki, hogy egy hűvös decemberi estén a Chelsea-nak úgy feszülnek neki Juhász Rolandék, hogy a továbbjutásért küzdenek? Marko Nikolics biztosan, és a játékosai is. Még akkor is mentek előre, amikor már tudták, simán győz a BATE a PAOK ellen (avagy lefeküdt a PAOK a fehérorosznak – meglehet, utóbbi feltételezésre Ivan Savvidis, a görögök elnöke ismét fegyvert rántana). Juhász Roli nemrég a visszavonulásáról beszélt, de

aztán harmincöt évesen mégis vezére csapatának. Marko Scsepovics pazar góllal csillogtatta meg – kissé háttérbe szorult – befejező csatári kvalitását. Vinicius olyan bátran ment fel balszélőnek a PAOK ellen, mintha mindig azon a poszton játszott volna. Nos, ezt a felsorolást lehetne még folytatni, gondoljunk csak Nego bombagóljára, amivel a londoni kékéket szomorította, Huszti kiemelkedő pillanataira vagy a korábban mellőzött Kovács István másodvirágzására. Egy szó, mint száz, mindannyian egy olyan csapat tagjai, amelyben hisznek! Akkor is, ha elbotlanak, ha „lefagynak” Boriszovban, ha hibáznak Kisvárdán. Micsoda menetelés volt! Eljutni a Bajnokok Ligája küszöbéig, majd hat év után az Európa-ligában masírozni, pariban lenni a Stamford Bridge-en a Chelsea-vel, elnémitani Theszalonikiben és Budapesten a PAOK szurkolótáborát, látni a húszezres telt házat Budapesten, és ebbe a felsorolásba kívánkozik Juhász Roland stadionavató gólja is! Ezeknek a sikereknek sok összetevője van, de egy biztos: hit nélkül nem sikerült volna! Ezt karácsonykor (is) érdemes megszívlelni: hinni önmagunkban, másokban, a „csapatunkban” – jelentsen ez családot vagy munkahelyi közösséget – mert ez korántsem csak a sportembereknek válik javára!



SZÉPHŐ

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. meghirdeti az alábbi ingatlanokat:

Értékesítésre:

- Székesfehérvár, Sarló u. 16. 8/49. szám alatti, 53 m² alapterületű, részben felújított, 2 szobás, távhővel ellátott lakás. Irányár: 18,75 M Ft;

Vállaljuk rövid határidővel lakások, telephelyek értékbecslését, kedvező áron ingatlanok energia tanúsítását (már 10.000,- Ft-áfa összegtől)!

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;
uzemeltetes@szepho.hu

Hat győzelem zsinórban

KAISER TAMÁS

Remek napokat él át a Fehérvár AV19: a Volán zsinórban hatodik meccsét nyerte meg szerdán. Ezúttal a Znojmo otthonából sikerült elhozni a három pontot.

A Fehérvár AV19 múlt pénteken a komoly gondokkal küzdő Medveščak Zagrebet verte 5-0-ra idegenben, majd egy nappal később hazai környezetben ütötte ki az Innsbruckot 8-1-re. Kedden pedig Znoj móban volt jelenése Hannu Järvenpää alakulatának. A Volán a második harmad végére négygólos előnyt épített ki, miután Koskiranta a 17., Kuralt a 24., Sarauer

a 27., míg Sille a 39. percben eredményes volt.

A záró húsz percre azonban felébredt az EBEL morva együttese, a 49. percben már csak egy gól volt az előny. Ekkor azonban ismét rákapcsolt a fehérvári csapat, és Stipsicz, Meland valamint Sarauer góljai után 7-3 állt az eredményjelzőn. A végén még szépített a Znojmo, de ez már csak a végeredmény kozmetikázását szolgálta: a Fehérvár AV19 7-5-re győzött. Ezzel pedig továbbra is tapad a tabella első hatosára.

Folytatás pénteken, a Vienna Capitals ellen.



Fotó: Kiss László

Ahogy Sarauernek, úgy a Fehérvárnak is jól megy az utóbbi hetekben

Év végi kihívások

SOMOS ZOLTÁN

Zalaegerszegen a végjátékban elbukta előnyét az Alba Fehérvár, így nincs meg az új edző, Jesus Ramirez első bajnoki győzelme. Idén még két meccs vár Lórántékra.

Jesus Ramirez az Európa-kupában győzelemmel mutatkozott be az Alba kispadján, de már akkor azt jósltuk, hogy az egerszegi bajnoknál nehezebb dolga lesz csapatának. Nem mintha a jelenleg három légióssal rendelkező zalaiai jobbak lennének a legyőzött bolgár Levszkinél, de sejthető volt, hogy jobban dobnak majd, és közönségük támogató-

sa is mindig sok erőt ad nekik. Idegenben nehéz bajnokit nyerni, ez megint bebizonyosodott, mert hiába vezetett tízzel az Alba az utolsó negyedben, a végén nagy rohammal fordított a Zete.

A 89-83-as vereség azt jelenti, hogy nem tudott előrelépni az Alba, és aligha lesz a legjobb nyolcban az alapszakasz felénél. Vagyis ugrott a Magyar Kupa döntője. Ez méltatlan a négyszeres kupagyőzteshez, a bajnokságban muszáj lesz javítani! Csütörtökön és vasárnap is idegenben, Debrecenben és Sopronban játszik a csapat. Maradjunk annyiban, nem lesz egyszerű győzelmekkel zárni 2018-at.



Fotó: Simon Péter

Szükség lesz Heath pontjaira is, hogy ne maradjon győzelem nélkül utolsó idei meccsein az Alba



TISZTELT ÜGYFELEINK!

Tájékoztatjuk Tisztelt Ügyfeleinket, hogy
2018. december 27-én, csütörtökön
ügyfélszolgálatunk 7:00-19:00-ig tart nyitva.
2018. december 28-án, pénteken
ügyfélszolgálatunk zárva tart.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata a tulajdonában lévő alábbi lakásokat piaci alapon történő bérbeadásra hirdeti meg:

Cím (Székesfehérvár)	Alapterület (m ²)	Szobaszám	Komfortfokozat	Induló bérleti díj (Ft/hó)
Bástya u. 1. 1/3	88 m ²	2+1	komfortos	77.000,-
Mészöly G. u. 1. 3/11.	32 m ²	1	összkomfortos	21.600,-
Sziget u. 31. 3/2.	49 m ²	2	összkomfortos	26.950,-

Érvényesen az alábbi – együttes – feltételeknek megfelelő személyek pályázhatnak (zárójelben az igazolás módja):

- A pályázó munkaviszonyban vagy munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonyban áll, vagy nyugdíjszerű ellátásban részesül. Munkaviszony esetén munkáltatója nem áll felszámolás, adóhatósági, bírósági végrehajtás alatt (munkáltatói igazolás, nyugdíjszelvény, stb.).
- A pályázó havi nettó jövedelme egyszemélyes háztartás esetén legalább 100.000,- Ft/hó, egyéb esetekben az együttműködő személyeket is figyelembe véve legalább 75.000,- Ft/hó/fő (nyilatkozat az együttműködőkről, jövedelemigazolások).
- A pályázó és/vagy a vele együttműködni szándékozó Székesfehérváron az elmúlt 5 évben nem volt önkormányzati tulajdonú lakás jogcím nélküli lakáshasználója (nyilatkozat).
- A pályázónak és/vagy a vele együttműködni szándékozóknak Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata, Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata által alapított gazdasági társaság (pl: SZÉPHŐ Zrt., Székesfehérvár Városgondnoksága Kft., Fejérvíz Zrt. mint közszolgáltatók) felé esedékes tartozása nincs. (nyilatkozat).
- Érvénytelen a pályázat, ha a pályázó (az együttműködni szándékozókat is figyelembe véve) az igazolt havi nettó összjövedelem 30 %-ánál nagyobb összegű bérleti díjra tesz ajánlatot.
- Érvénytelen a pályázat, ha a pályázó a pályázat benyújtásához képest egy éven belül piaci bérlet-pályázaton a Gazdasági Szakbiztosítóság döntése szerint nyertes ajánlatot tett, de a bérleti szerződést önhibájából nem kötötte meg.
- Amennyiben a nyertes pályázó a pályázat elbírálásának időpontjában Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata tulajdonában lévő valamely bérlakás bérlője, a lakásbérleti szerződés megkötésének feltétele, hogy a meglévő bérleti szerződését a bérlő felmondja és a lakást a tulajdonos birtokába adja.
- A nyertes pályázó és a vele együttműködni szándékozó nagykorú, székesfehérvári bejelentett lakóhellyel rendelkező személy 90 napnál nem régebbi adóigazolással köteles igazolni azt, hogy Székesfehérvár Megyei Jogú Város Jegyzője, mint helyi adóhatóság felé adótartozása nincs.
- Pályázó 25.000,- Ft pályázati biztosíték megfizetésére köteles, amelyet a Székesfehérvári Városfejlesztési Közhasznú Nonprofit Kft. Raiffeisen Bank Zrt. székesfehérvári fiókjánál vezetett 12023008-01131183-00100001 számú számlájára kell – átutalni,
– bármely Raiffeisen Bankfiókban, készpénzben befizetni.

A pályázati biztosíték akkor minősül megfizetettnek, ha az legkésőbb a kihirdetési szakasz követő napon 10:00 óráig a Városfejlesztési Kft. számlájára megérkezik. A nyertes pályázó által befizetett pályázati biztosíték a lakásbérleti szerződés megkötéséig fizetendő 2 havi óvadékba beszámításra kerül, a többi pályázó részére a pályázati biztosítékot a Székesfehérvári Városfejlesztési Közhasznú Nonprofit Kft. az eredményhirdetést követő 15 napon belül, kamatmentesen visszautalja az adott bankszámlára, illetőleg a pályázó lakcímére. A pályázati biztosíték visszajár a pályázati felhívás Önkormányzat részéről történő visszavonása, a pályázati eljárás indokolás nélkül eredménytelenné nyilvánítása esetén is. Amennyiben a lakásbérleti szerződés megkötése a nyertes pályázónak felrható okból vagy érdeklőreben felmerült más okból hiúsul meg, a befizetett pályázati biztosíték az Önkormányzatot illeti meg.

Pályázati nyomtatvány a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán vehető át, vagy az alábbi helyről letölthető: http://lakaslicit.szekesfehervar.hu/palyazati_kiirasok

További részletek a www.lakaslicit.szekesfehervar.hu oldalon.

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata nevében és megbízásából:
Székesfehérvári Városfejlesztési Közhasznú Nonprofit Kft.



A Vörösmarty Rádió műsora 2018. december 29-től 2019. január 4-ig

FM 99,2 • www.vorosmaryradio.hu • A hírszerkesztőség ügyeletes száma: 30 901 4150

2018. 12. 29. SZOMBAT	2018. 12. 30. VASÁRNAP	2018. 12. 31. HÉTFŐ	2019. 1. 1. KEDD	2019. 1. 2. SZERDA	2019. 1. 3. CSÜTÖRTÖK	2019. 1. 4. PÉNTEK
00:00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00:00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból Benne: félóránként hírek	00:00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00:00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00:00 Hírek	00:00 Hírek	00:00 Hírek
08:10 Műsorvezető: Sasvári Csilla Hírszerkesztő: Szöllösi Attila Témák: műsorajánló, naptár, névnapok, aktualitások, érdekességek	08:00 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ	08:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna Hírszerkesztő: Germán Márton Ficsóri Erika Szilveszterre készülünk – beszélgetések, érdekességek	08:10 Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, képek hírek és információk.	06:00 Hírek	06:00 Hírek	06:00 Hírek
09:10 Székesfehérvár Városgondnoksága 2018-2019 Vendég: Bozai István	08:10 Műsorvezető: Csilla Hírszerkesztő: Germán Márton Témák: műsorajánló, kalendárium, névnapok, aktualitások, érdekességek	13:00 Műsorvezető: Kiss György 2018-tól búcsúzik a Vörösmarty Rádió	10:10 Műsorvezető: Gemeiner Lajos Köszöntjük az Új Évet – beszélgetések, érdekességek	06:10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, képek hírek és információk.	06:10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, képek hírek és információk.	06:10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, képek hírek és információk.
10:10 Hogyan süssünk malacot? Vendég: Polgár János	09:10 Természetesen egészségesen Vendég: Supliczné Tóth Mária	18:00 A városi választókerületi képviselők évértékelése. Szerkesztő: Bóna Éva	18:00 A városi választókerületi képviselők évértékelése. Szerkesztő: Bóna Éva	08:35 Beszélgetés meghívott vendégekkel	08:35 Beszélgetés meghívott vendégekkel	08:35 Beszélgetés meghívott vendégekkel
10:40 Szilveszteri asztal Erdélyben Vendég: Kurta Judit	10:10 Gazdát keresünk az ASKA Menhely lakóinak Vendég: Molnár Tamásné	20:10 Koktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal	20:10 Koktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal	09:10 Műsorvezető: Schéda Zoltán és Gemeiner Lajos	09:10 Műsorvezető: Schéda Zoltán és Gemeiner Lajos	09:10 Műsorvezető: Schéda Zoltán és Gemeiner Lajos
11:10 A pezsgő története és kultúrája Vendég: Szentesi József	11:10 HOFESZ 2018-2019 Vendég: Nagy Attila			10:10 Műsorvezető: Gemeiner Lajos Langlavogok katasztrófavédelmi műsor	10:10 Műsorvezető: Gemeiner Lajos Langlavogok katasztrófavédelmi műsor	10:10 Műsorvezető: Gemeiner Lajos Langlavogok katasztrófavédelmi műsor
12:10 Asztrofotózás Vendég: Jelínek Gábor	12:10 A család Vendég: Pap Csilla, Tornyai Gábor			11:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	11:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	11:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
13:00 Műsorvezető: Schéda Zoltán Témák: aktualitások, érdekességek	13:10 Műsorvezető: Iszkádi Erika Vasárnap délutáni hangulat, vendégekkel négy órában			12:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	12:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	12:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
17:10 Szombaton 5-kor ugyanott - Sasvári Csilla műsora Mit hoz 2019 az asztrológia szerint Vendég: Takács Gyöngyi	17:10 Zenaturmix Műsorvezető: Kiss György			13:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	13:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	13:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
18:10 Könyvespolc irodalmi műsor	20:10 Könyved beszélgetés Schéda Zoltánnal			14:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	14:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	14:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
19:00 BeszélgetésMits Marcival	21:05 Koktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal			15:00 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	15:00 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	15:00 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
20:10 Koktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal				16:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	16:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	16:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
23:10 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból				17:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	17:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	17:10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna



Boldog új évet kívánunk minden kedves hallgatónknak!

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk. Elérhetőségek: Telefon: Stúdió 22 311 511, Szerkesztőség: 22 516 111. SMS és Viber: 30 300 8000, facebook.com/vorosmaryradio.



A Fehérvár Televízió műsora 2018. december 29-től 2019. január 4-ig

A hírszerkesztőség ügyeletes száma: 30 901 4150



2018. 12. 29. SZOMBAT	2018. 12. 30. VASÁRNAP	2018. 12. 31. HÉTFŐ	2019. 1. 1. KEDD	2019. 1. 2. SZERDA	2019. 1. 3. CSÜTÖRTÖK	2019. 1. 4. PÉNTEK
00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák
07:00 Hírek – ismétlés	07:00 Hírek – ismétlés	10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	07:00 Hírek – ismétlés	07:00 Hírek – ismétlés	07:00 Hírek – ismétlés	07:00 Hírek – ismétlés
07:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	07:50 Képes hírek – benne minden egész órák	10:50 Fehérvár AV19 – EHC Liwest Linz jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	07:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	07:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	07:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	07:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés
08:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	09:40 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:00 Hírek – ismétlés	07:50 Képes hírek – benne minden egész órák	07:50 Képes hírek – benne minden egész órák	07:50 Képes hírek – benne minden egész órák	07:50 Képes hírek – benne minden egész órák
08:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	10:10 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:05 Székely derbi – csikalfalvi szekérhajtó verseny, kicsit másképp, amolyan székeliesen	10:00 Hírek – ismétlés	10:00 Hírek – ismétlés	10:00 Hírek – ismétlés	10:00 Hírek – ismétlés
09:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	10:40 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:55 Harmonia Albensis 2018 – Koronázási mise	10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés
09:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	11:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	14:40 Dunaújvárosi KKA – Alba Fehérvár KC női kézilabda-mérkőzés közvetítése felvételről	10:50 Vándorszínesek – vörös szőnyeges filmpremier a Vörösmarty Színházban	10:50 Újévi koncert 2018	10:50 Újévi koncert 2018	10:50 Újévi koncert 2018
10:00 Hírek – ismétlés	12:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:00 Ünnepi fehérvári beszélgetések – ismétlés	11:50 – A barokk nyombában	12:45 Bazilika 250	13:10 Képes hírek – benne minden egész órák	13:10 Képes hírek – benne minden egész órák
10:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	12:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Ünnepi fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:00 Hírek – ismétlés	13:10 Képes hírek – benne minden egész órák	13:10 Képes hírek – benne minden egész órák	13:10 Képes hírek – benne minden egész órák
11:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:00 Hírek – ismétlés	17:00 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	13:05 Fehérvár Táncoosa Gala 2018	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból
11:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:05 Hírek – ismétlés	17:45 Megépül a "Nemere" – újra felépítik Rotter Lajos "Nemere" vitorlázó gépét	16:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból	16:30 A Fehérvár Televízió archívumból
12:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:35 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:00 Ünnepi fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:00 A Nagy Fahim – magyar ismeretterjesztő film	17:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés
12:30 Palkócs András Csik30 – 30 év boldogság	14:05 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés
13:00 Hírek – ismétlés	14:35 Adventi jótékonysági est a Szent István Hittokaj és Művelődési Házban 2018 – Verdi Requiem	19:00 Hírek	18:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:00 Hírek	18:00 Hírek	18:00 Hírek
13:05 Musica Sacra 2016	15:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	19:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta	18:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:05 Fehérvári beszélgetések	18:05 Fehérvári beszélgetések	18:05 Fehérvári beszélgetések
14:00 Boogie Woogie 2015 3. rész	16:20 Elkeszült immár a ház dicső koronája – a leto cipők egyesületének kislímje	19:50 Polgármesteri köszöntő	19:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:30 A Fehérvár Televízió archívumból	18:30 A Fehérvár Televízió archívumból	18:30 A Fehérvár Televízió archívumból
15:05 V. Fricay Richard Regionális Katonazenekari Fesztivál 2017	17:40 A Határon Túli Magyar Irodalom Napjai 2018	19:55 Együtt magazin – hangolódás az ünnepekre – ismétlés	19:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Egészségünkre! – 1-2. rész és Hírek	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Egészségünkre! – 1-2. rész – ismétlés	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Egészségünkre! – 1-2. rész – ismétlés
17:05 A láthatatlan madárfotós	18:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	20:55 Sopron KC – Alba Fehérvár kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről	20:55 Visszatekintő – Híradó és Paletta	20:15 In Memoriam Nádorfi Gabriella: Seuso – Rejtélyek nyomában 4. rész	20:15 In Memoriam Nádorfi Gabriella: Seuso – Rejtélyek nyomában 4. rész	20:15 In Memoriam Nádorfi Gabriella: Seuso – Rejtélyek nyomában 4. rész
18:00 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:30 Ünnepi Fehérvári beszélgetések – ismétlés	22:25 Stadion Nyitány – népszerű filmzenék az Alba Regia Szimfonikus Zenekar előadásában, a Sostoi Stadion új épületének Himnusz	22:30 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	20:50 Újévi koncert 2017	21:30 Csik30 – 30 év boldogság	21:30 Csik30 – 30 év boldogság
19:00 Visszatekintő – Híradó és Paletta	19:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta		22:40 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés	21:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Egészségünkre! – ismétlés	22:00 Hírek és Esti mérleg – ismétlés	22:00 Hírek és Esti mérleg – ismétlés
19:50 Fehérvár AV19 – Vienna Capitals jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	19:50 Hírek – ismétlés			22:40 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	22:40 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	22:40 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése
22:00 Hírek – ismétlés	22:55 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés					
22:05 Visszatekintő – Híradó és Paletta – ismétlés						
22:50 Képes hírek – benne egész órák a Hírek ismétlése						

Kiemelt ajánlatunk: december 31. 20:55 Sopron KC – Alba Fehérvár kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről