

Oviudvar-avató
Maroshegyen

Így üzzük el a vérszívókat!

„Alázattal győzni,
méltósággal veszíteni”

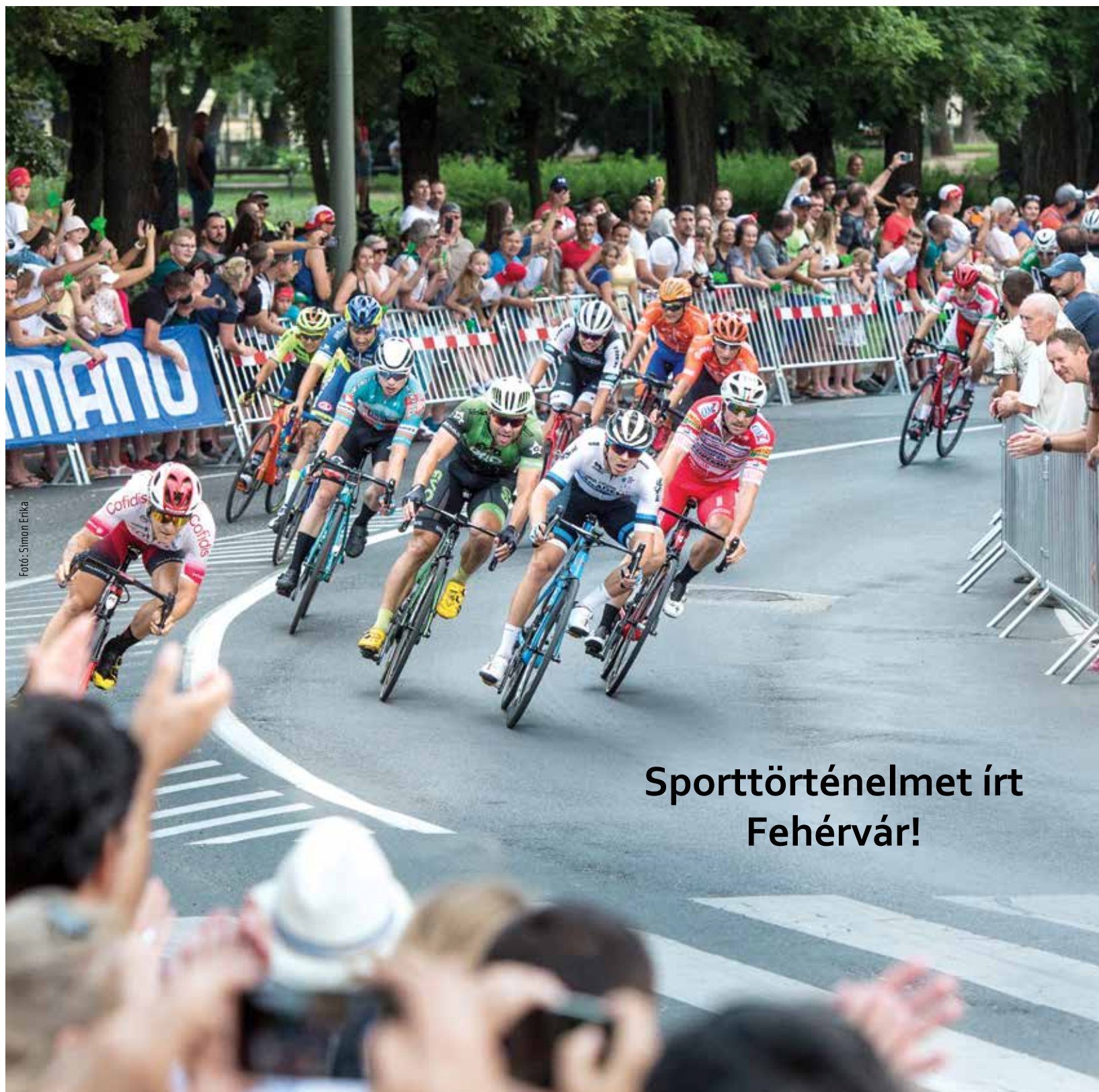
Legyen belső kényszer
az aktív életmód!



FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2019.06.20.



Sporttörténelmet írt
Fehérvár!

VIDEOTON VT Metal Kft.

Szeretnél kiemelt bérezésért dolgozni? Ha szorgalmas és kitartó vagy, akkor jelentkezz most tesztírás nélkül tradicionális, megbízható és sikeres csapatunkba,
akár azonnali kezdéssel az alábbi pozíciókba!

GÉPKEZELŐ • VEGYSZER ELŐKÉSZÍTŐ-ANYAGMOZGATÓ • VÍZGÉPÉSZ

AMIT KÍNÁLUNK ÚJ KOLLÉGÁINKNAK:

- Versenyképes fizetés (alapbér+törvény által előírtnál magasabb műszakpótlék, prémium, mozgóbér) • Határozatlan idejű munkaszerződés
 - Munkatárs ajánlási bónusz: nettó 80.000 Ft • Munkába járás támogatása (szerződéses járatok, ill. helyi buszbérlet) és még számos kedvezmény.
- Jelentkezés, pozíció megjelöléssel a vtmetalhr@metal.videoton.hu címen, illetve a 22/533-647-es és 22/533-651-es telefonon vagy akár személyesen **Székesfehérvár, Berényi út 72-100. 16-os épületben a HR osztályon.**

Választókerületi programok

Lakossági fórum

Maroshegy

Lakossági fórumot tart június 25-én, kedden fél hatkor a Maroshegyen élőknek a Gárdonyi Géza Művelődési Házban Brájer Éva, a körzet önkormányzati képviselője. A városrész aktuális kérdéseiről, a jelenleg zajló fejlesztésekről szóló fórumon részt vesz Cser-Palkovics András polgármester, Bozai István városigazgató, Nagy Zsolt, a Polgármesteri Hivatal Közlekedési Irodájának vezetője valamint Kovács Zsolt városi rendőrkapitány is.



Szeptembertől benépesül a Corvinus új épülete

VAKLER LAJOS

Elkészült a Székesfehérvári Campus B épületének felújítása a Corvinus Egyetemen. A közel kétezer négyzetméteres épület öt előadóteremnek, több konferenciateremnek és a könyvtárnak is helyet ad a jövőben.

Bemutatták a Budapesti Corvinus Egyetem Székesfehérvári Campusa másfél milliárd forintos beruházással megújult B épületét. A beruházás az épület teljes gépészeti és esztétikai rekonstrukcióját magában

foglalta. Az általános oktatási célú tantermeken kívül egy százhatvan fős, két nyolcvanfős előadótermet, több konferenciatermet és konzultációs szobát alakítottak ki, illetve a tetőtér ad majd otthont a campus könyvtárának.

Cser-Palkovics András polgármester örömeinek adott hangot, hogy az együttműködés eredményeképpen a város és az egyetem ilyen kivételes beruházással gazdagodott: „A város felsőoktatásának történetét tekintve ez az egyik legnagyobb fejlesztés, mely

meghatározza Székesfehérvár következő évtizedeinek fejlődését is.”

Lánczi András rektor úgy fogalmazott: az egyetem megújulása elengedhetetlen része, egyben jelentős eleme a várossal való együttműködésnek, a gazdaság szereplőivel kialakított duális képzéseknek. A pályázattól pénzügyileg függetlenül, de azzal stratégiaileg összhangban Székesfehérvár önkormányzata vállalta a campus zöldterületeinek rendezését, felújítását illetve egy nyolcvan autóra tervezett parkoló megépítését is.



Az új épület az oktatáshoz hasonlóan európai színvonalú

Fotó: Simon Erka

Indul a választáson a Szövetségben Fehérvárért Egyesület

RÁBA HENRIETTA

Elindul a 2019-es önkormányzati választáson a Szövetségben Fehérvárért Egyesület. A civilszervezet az összes egyéni körzetben indít jelöltet, és polgármesterjelöltjük is lesz.

Horváth-Tanca Ágnes, a Szövetségben Fehérvárért Egyesület tagja beszélt arról, hogy a szervezet az őszi önkormányzati választáson megméretteti magát mind a tizennégy egyéni körzetben, és polgármesterjelöltet is állít. A szervezet nem

egyedül indul: „Lesz partnerünk mind politikai oldalról, tehát pártok oldaláról, mind a civilszektorból. Egyesületek, alapítványok és olyan magánemberek, akik szakmai segítséget nyújtanak a programunk megírásához. A pártok részéről pedig kimondottan jobboldali pártokkal kötünk szövetséget.” Horváth-Tanca Ágnes úgy gondolja, a jobboldali szövetségkötésnek eljött az ideje. A Szövetségben Fehérvárért Egyesület új alternatívát jelent. Az együttműködő pártok, szervezetek még nem ismertek.



Kép: Tar Károly

Horváth-Tanca Ágnes elmondta: az önkormányzati választásokra készülve a Szövetségben Fehérvárért Egyesület már készíti programját, melyben a problémákra kínál megoldási lehetőségeket. Ezekhez új ötleteket vár a lakosság részéről.

Fókuszban a közlekedés és az egészségügy

SZABÓ PETRA

A belvárosiakat képviselné Ráczné Földi Judit a következő önkormányzati testületben – jelentette be szombaton reggel a székesfehérvári ellenzék. A DK, az MSZP, a Momentum és a Jobbik az összefogás mellett döntött, így az 1. számú választókerületben a Demokratikus Koalíció elnökségi tagja, jelenlegi önkormányzati képviselője indul az őszi önkormányzati választáson.

A közlekedés és az egészségügy fejlesztése a célja Ráczné Földi Juditnak. A képviselőjelölt elmondta: tervezik a Vár körút, a Kégl György és a Távírda utca át-

alakítását illetve egy egészségügyi diagnosztikai központ építését a fűtőerőmű területén. A képviselőjelölt lapunknak elmondta, hogy személyesen is igyekszik találkozni a városrészben élőkkel, és az esetlegesen felmerülő igényeket meghallgatni: „Indítottunk egy kérdőívet. Arra voltunk kíváncsiak, hogy miként lehet a belvárosban és környékén élőknek a mindennapjait megkönnyíteni. Az első számú problémaként a közlekedést jelölték meg. A Kégl György és a Távírda utca felújítása kapcsán merült fel pár olyan probléma, amit szeretnénk megoldani, például a kis szigeteket.”



Kép: Környéljes Tivadar

Ráczné Földi Judit az ellenzék közös jelöltjeként tervezi indulását az önkormányzati választáson

Kerti parti udvaravatóval

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Ének, tánc és új játszószközök várták a vendégeket a Maroshegyi Óvodában pénteken. A nyárköszöntő kerti parti idei különlegessége, hogy most adták át a felújított udvart, ami rengeteg szórakozást nyújt az apróságoknak.

Már hagyomány a júniusi kerti parti a Maroshegyi Óvodában, ilyenkor összegyűlnek a családok, hogy a gyerekek a testvérekkel, szülőkkel és nagyszülőkkel együtt köszöntsék a nyarat. Ezt kötötték össze idén a megújult óvodaudvar hivatalos átadásával. Sok az új játék, a régiék közül többet elbontottak, másokat felújítottak. Új rugós autók, hinták,

lőherék, forgó-pörgő játékok, fedett homokozó, kiülők valamint egy műfüves focipálya is helyet kapott az udvaron.

Brájer Éva, Maroshegy önkormányzati képviselője az udvar átadásakor elmondta, hogy további fejlesztéseket terveznek: saját öntözőrendszert alakítanak ki az udvaron, hogy szép maradjon az óvodai gyeplé.

Az udvar több mint huszonhétmillió forintból újult meg. Az intézmény fejlesztéseit több éve kezdték el a két csportszobás bővítéssel, majd parkolót építettek, aszfaltot javítottak, és megújították a napernyőket is.



Fotó: Simon Erika

Táncos-dalos műsorral készültek a maroshegyi óvisok az udvaravatóra

Új körforgalom a Pozsonyi úton

GÁSPÁR PÉTER

A tervek szerint a nyáron szeretnék egy ideiglenes körforgalmat építeni a Pozsonyi út és a Zsolnai út kereszteződésébe, majd ezt követően a tapasztalatok ismeretében épülhet meg a végleges körforgalom.

Östör Annamária önkormányzati képviselő elmondta, hogy amióta megnövekedett az autók száma, egyre balesetveszélyesebb a Pozsonyi út és a Zsolnai út kereszteződése: „Az autók nagy sebességgel közlekednek, a kanyar beláthatatlan, és a jelenlegi kialakítás mellett zebrát sem lehet felfesteni, így más megoldást kellett találni. A körforgalom javaslatával személyesen jártam végig a környéket,

mintegy kétszázötven háztartásban fordultam meg, ahol elsősorban többséggel támogatták ezt a megoldást. A körforgalom kialakítását nemcsak a közvetlen környéken lakók támogatják, hanem szinte mindenki, akivel beszéltem, és használja ezt az útszakaszt.”

Hozzátette, hogy a költségvetésben biztosítva van a körforgalom kialakításának fedezete. A hónap végéig lezárulnak a műszaki egyeztetések, és június végén részletes tájékoztatást adnak arról, hogyan alakul át a forgalmi rend. A nyáron szeretnék megépíteni, így az autósok megszokhatják az új rendet, és ha kedvezőek a tapasztalatok, kialakítják a végleges körforgalmi csomópontot.



Fotó: Simon Erika

A körforgalom kialakításával a balesetveszélyt szeretnék csökkenteni

Ősszel kezdődnek Víziváros legnagyobb fejlesztései

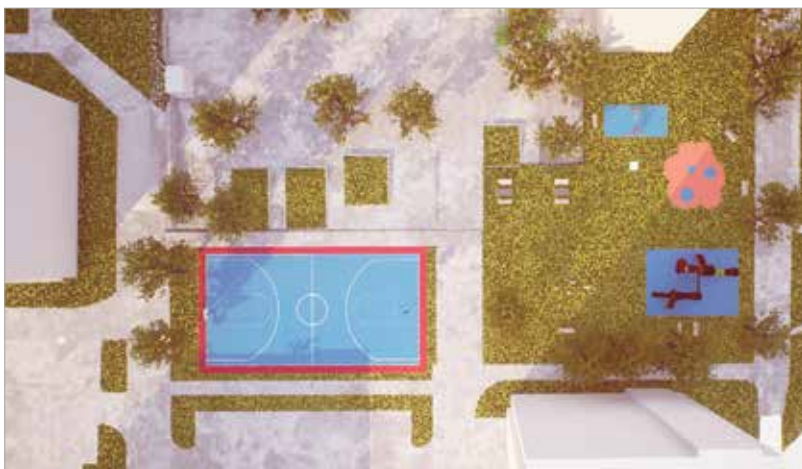
HAGYÁNEK ANDREA

Lakossági fórumot tartott Horváth Miklós-né önkormányzati képviselő hétfőn este a Vízivárosi Általános Iskolában. Kiemelte az önkormányzat programjai közül a Saára Gyula-programot és az Ybl Miklós Intézmény-felújítási Programot, melyekre idén is jelentős összeget fordít a város.

Nemrég átadták a Király sori járdákat, támfalat, lépcsőket. Jövő héten kész lesz ugyanitt egy parkoló, és egy nagy útátalakítás is kezdődik. Emellett a Sarló utca 4., 10/B. és 12. előtt a járda és a házak bejárata közötti járőfelületet is felújítják, de megújul a Vízivárosi Óvoda előtti gyalogút is.

A Coop áruház előtti teret parkosítani szeretnék, és a mögötte lévő utat és parkolót is felújítják. A városrészben mostanra megduplázódott a parkolók száma. A fejlesztések tovább folytatódnak: ősszel kezdődnek az év legnagyobb munkálatai, a Vízivárosi Általános Iskola udvarának átalakítása százmillió forint értékben, ezzel egy újabb zöldterület szolgálja majd a városrészt.

A fórumon Cser-Palkovics András polgármester köszönetet mondott azért, hogy a városvezetés a vízivárosiaktól is mindig megkapta azt a lehetőséget, hogy összefogással és türelemmel szebb, korszerűbb környezetet alakítsanak ki a városrészben.



Az új cél egy méltó közösségi tér kialakítása a Vízivárosi Általános Iskola udvarán: még idén lebontják a kerítést és az udvart leszűkítik az iskola igényeinek megfelelően, az így felszabadult területen pedig egy univerzális, színes burkolattal ellátott grund épül labdafogóhálóval

Új járdák a Köfém-lakótelepen

Még egy ütem hátra van

NEÜCHEL BALÁZS

Több mint négyszáz méter járdát adtak át kedden a Köfém-lakótelepen. A lakóházakat és a belső utat összekötő új burkolatok mellett az orvosi rendelőhöz vezető járda is megújult.

Hat új járdaszakaszt adtak át a Köfém-lakótelepen. A Városgondnokság Út-Híd 2017-2019. programja keretében a körzetet érintő utolsó előtti ütem fejeződött be: a Köfém-lakótelep 18-20., 21-23. és 36-39. közötti szakaszok, az orvosi rendelőhöz vezető járda valamint a Köfém-lakótelepi belső úton a Budai út 163. előtti szakasz büszkélkedhet új járőfelülettel. A városrész önkormányzati képviselője, Dienesné Fluck Györgyi

szerint a lakótelepnek már nagy szüksége volt erre a felújításra: „Ezek a házak az 1960-as években kezdtek el épülni, akkor készültek hozzá a kiszolgáló járdák is. Már nem voltak jó állapotban, egyes sorházak előtt egyenesen életveszélyesek voltak. Néhány helyen nem is volt járda, hanem a fűben vagy az úttesten kellett haladni a gyalogosoknak, ami szintén nem biztonságos.” Már javában zajlik a kivitelezés utolsó üteme is, aminek keretében a sétány teljes hosszában megújul. A tönkrement aszfalt helyére térkő kerül. A kivitelezés határéje szeptember harmincadika, de ha semmilyen problémába nem ütközik az építés, akkor már nyáron birtokba vehetik a környék lakói a sétányt.



Fotó: Kiss Jászó

Már biztonságosan megközelíthető az orvosi rendelő

Elismerés a közszolgáknak

VAKLER LAJOS

Idén is elismerő okleveleket adományoz az Alapítvány a Székesfehérvári Fogyasztóvédelemért Székesfehérváron. Az elismerést olyan magánszemély kaphatja, aki legalább öt éve dolgozik állami, önkormányzati intézménynél, szervezetnél vagy többségi önkormányzati tulajdonú vállalkozásnál a megyeszékhelyen.

A sajtótájékoztatón Róth Péter alpolgármester hangsúlyozta: a közszolgáltatásban dolgozók személyes elköteleződése, támogató hozzáállása nélkül a civilszektor programjai, szolgáltatásai, rendezvényei nehezebben tudnának megvalósulni.

Németh László, az alapítvány elnöke és Domokos Tamás kuratóriumi tag kiemelte, hogy a helyi közösséget elkötelezett civilszervezetként az Alapítvány a Székesfehérvári Fogyasztóvédelemért erős hiányát érezte annak, hogy a civiltársadalom elismerje a közszolgáltatásokban dolgozók civilekért végzett munkáját.

Évente maximum három fő részére adományozható az oklevél. Javaslatot bárki tehet az alapítvány e-mail-címén (fogyvedalap@gmail.com) augusztus 20-ig. Az okleveleket szeptemberben, a Székesfehérvári Civilnapon adják át a jutalmazottaknak.



Az alapítvány várja a székesfehérvári jelöléseket

Újra itt a fehérvári nyár!

DIENES PETRA

2018-hoz hasonlóan idén is újdonságokkal kezdte meg Székesfehérvár a nyári turisztikai szezon. A kabrió buszozás mellett egyedi szabadulós játékok és modern idegenvezetéssel is tölthetik az idejüket a városba látogatók.

Hosszú utat jártunk be, mire Fehérvár felkeült Magyarország turisztikai térképére, de ennek köszönhetően ez a régió már az egyik legnépszerűbb belföldi úti céljá vált – hangsúlyozta a turisztikai szezonnyitó tájékoztatón Brájer Éva alpolgármester. A látogatókat nemcsak a város, de a megye látnivalói és gasztronómiája is vonzza.

Az igények kiszolgálására azonban folyamatos fejlesztés szükséges. Ilyen Fehérváron a tavaly debütált panoráma busz, mely idén is forgalomban lesz, július és augusztus hétvégéin, szombat délutánokon pedig különböző tematikus kirándulásokat szerveznek a Velencei-tóhoz.

„Aki idén nyáron Fehérvárra érkezik, az állandó programlehetőségek, az időszakos kiállítások és a nagy rendezvények mellett ezzel a turisztikai kínálattal biztos nem fog csalódnia!” – mondta F. Szegő Krisztina, a Székesfehérvári Turisztikai Kft. ügyvezetője. Ha valaki pedig a nagy melegben inkább hűsölne, kipróbálhatja a Hiemer-házban létrehozott történelmi szabadulósobát is, ami visszavezet minket a török ostrom idejére.

Veretlen bajnokcsapat a Városházán



Cser-Palkovics András polgármester a Városházán fogadta a MOL Vidi FC győztes női csapatának játékosait és edzőit. A csapat óriási különbséggel menetelt végig a tavaszi mérkőzéseken, de sajnos a rájátszás, majd az osztályozó nem sikerült, így a következő idényt is az NB II-ben kezdik. A fiatal együttes sokat fejlődött csapatjátékban, és a következő évek további fejlődési lehetőségét jelentenek a női futball számára.

Forrás: ÖKK

Borsóból fesztivált!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

A borsó szinte mindenben megtalálja a helyét, ennek ékes bizonyítéka volt az idei szárazréti Borsófesztivál. A közösségi központ gasztroudivarán minden főzőhely foglalt volt, a baráti hangulatot az sem árnyékolta be, hogy szinte minden csapat az első díjra hajtott. Lássuk, milyen ételekkel készültek a résztvevők!

Raguba is jól illik

Kész Évák borsóragut főztek: „Ennek alapja a hagyma, azon pirítunk sertéscsombot, rengeteg paradicsommal, paprikával főzzük össze, és persze borsóval. A paradicsomtól és a paprikától lecsós ízvilágot kap a ragu, a zöldborsó pedig frissességet kölcsönöz neki.”

Borsókrémes palacsinta

Évek óta főz itt a Fürgelábak táncsoport, akik egy különleges recepttel készültek: borsóval töltött palacsin-



Kertparti-hangulat borsóval teli bográccsal

tát hoztak. „Sós palacsintát sütöttem, a borsót úgy főztük meg, mintha pörköltet készítenénk, de a hagyma mellé sárgarépát is főztünk bele. Sóval, borssal fűszereztük. Amikor megfőtt, üttöttünk bele egy tojást, hogy kissé összeálljon. Ezzel töltöttük meg a palacsintát, majd az egészet bepaníroztuk, kirántottuk.” – részletezi a receptet Újházi Mária és Khaut Magdolna.

Pörköltet húsgombóccal

A Fortuna névre hallgató csapat is különlegességgel készült. A zsúri asztalára egy húsgombócos borsópörköltet tettek, köretként szélesmetéltet tálaltak. „A borsóból ugyanúgy kell pörköltet készíteni, mint a húsból. Nem hiányzik ebből sem a finomra vágott és olajon üvegesre pirított hagyma, de a pirospaprika sem. Ebbe főzzük bele a húsgombócot, aminek alapja a darált hús. Ezt nem rizzsel, hanem zsemelével gyúrjuk össze, és ízlés szerint fűszerezzük.” – tudtuk meg Skuba Antalnéától. A Fortuna csapata negyedszer főzött a Borsófesztiválon, tavaly másodikok lettek.

Babgulyás helyett is jó

Pusztaszabolcstról is érkezett csapat, ők borsógulyást főztek. „Olyan ez, mint a babgulyás, csak éppen borsóval.” – summázta a receptet egyszerűen Sztupa Gergely. A marhalábszárral készült gulyást házi csipetkével bélelték, és fáradásuk meg is hozta az eredményt: ők nyerték a főzőversenyt!



Készül a borsókrémes rántott tojás

Mert mindenhez passzol

A Szívegyesület tagjai is szívesen vesznek részt közösségi főzéseken. Idén raguval és vaddisznópörkölttel készültek. „Mindegyik borsós lesz, mert szerintünk nincs olyan étel, amihez ne illesse a borsó!” – mondta a csapat egyik szakácsa, Komjáthy György.

És amire nem számítottunk

Idén először debütált Szárazréten a rántott tojás, és nem is akárhogyan! „Megfőzzük a tojást, félbevágjuk, a sárgáját kikaparjuk, a fehérjét bepanírozunk, kirántjuk. A sárgáját öszszeturmixoljuk a megfőzött, pürésített borsóval, majd mindezt petrezselyemmel és egyéb zöldfűszerekkel ízesítjük. Tesztünk bele majonézt, mustárt, de

még savanyú uborka is van a krém-ben!” – árulták el a Borsószemek csapatának hölgy tagjai. Amikor a rántott tojás és a zöldborsókrém is elkészült, a krémet tölteléként tornyozták a tojás tetejére, és ízlésesen díszítették.

A borsóról dióhéjban

A Borsófesztivál alapötlete Szöllősi István-nétől, a Székesfehérvári Kertbarát Egyesület alelnökétől származik, aki 2014-ben gondolt először egy ilyen esemény létrehozására. A közkedvelt kerti növény már évszázadokkal ezelőtt is fontos szerepet töltött be az étkezés történetében. Egy 1696-os feljegyzés szerint a divatos hölgyek a nagy lakomák végén, titokban csipegették. A zöldborsó gyógyhatása is jelentős, hiszen cukor-, fehérje- és vitamintartalma is magas.

Hurrá, vakáció!

KURUCZ TÜNDE

Viszlát, matekdoga, nulladik óra és leckeírás szünetben – június második hétvégéjével kitört a vakáció! A város ajándékként idén a Margaret Island és DjErnöPiaf érkezett Fehérvárra. A Zichy színpad előtt több ezren voltak a június 14-i ingyenes koncerten.



A Lábas Viki, Törőcsik Kristóf és Füstös Bálint alapította Margaret Island az egyik legkedveltebb zenekar a hazai könnyűzenei palettán



A zenekar számai hamar slágerekké váltak



A diákok visszafogott tombolással kezdték a nyarat



Nincs koncert szívek nélkül



A kisebbek is örültek a vakációnak

m 59
ÜZLETI PARK

Egységek már 200 m²-től

**RAKTÁRAK,
MŰHELYEK**
22 / 500-153

Apák napja nagycsaládban



Június harmadik vasárnapja az édesapáké. Ennek közös megünneplésére a Nagycsaládosok Országos Egyesületének Székesfehérvári Csoportja vidám családi délutánt szervezett az Öreghegyi Közösségi Házban. Ugrálóvár, festékpörgetés, foci, előadás a házi sörfőzésről és közös játékok várták a programhoz csatlakozókat.

S. Zs.

Fókuszban a választókerületek – 14. rész

Cikksorozatunk minden egyes részében Fehérvár más-más választókerületét látogattuk meg, most elérkeztünk az utolsóhoz. Arra voltunk kíváncsiak, mi történt az elmúlt években és milyen tervek szönek a városrészek lakói a jövőre nézve. Azt is megkérdeztük, hogy érzik magukat az ott élők, és körbejártuk szűkebb pátriájukat.

14. választókerület – Köfém-lakótelep, Ráchegy, Búrtelep és Börgöndpuszta

KURUCZ TUNDE

A fehérvári választókerületeket bemutató sorozatunk utolsó részéhez érkeztünk. A 14-es körzet nemcsak hatalmas, hanem rendkívül színes választókerület: van itt lakótelep, családi házaz övezet, ipari zóna. Minden, ami a modern értelemben véve része egy huszonegyedik századi nagyvárosnak.

Dienesné Fluck Györgyit 2006-ban választották meg először a 14. választókerület, vagyis a Köfém-lakótelep, Börgöndpuszta és Ráchegy képviselőjének. Később, 2010-ben változtak a határok: Búrteleppel egészült ki a körzet. De kezdjük az elején!

Börgönd, Fehérvár gyöngyszeme

A képviselő, amikor életében először látogatott el Börgöndre, egy gyönyörű fekvésű pusztában érezte magát, amit poros, kátyús utakon lehetett megközelíteni: „Soha nem felejttem el, letettem a kocsimat a település szélén. Izgatott voltam, hiszen képviselőként először jártam ott. Aztán elkezdtem sétálni. A távolban megpillantottam a pákozdi dombokat és a dinnyési lápost. Ősz volt, szálltak a vadludak a naplementében. Már-már giccsbe illett az egész, de mégis magával ragadott a pillanat. Akkor elhatároztam, rendbe teszem ezt a városrészt, mert az itt élők fehérváriak, még akkor is, ha majd tizenkét kilométerre laknak a városközponttól.”

A következő években kiépítették Börgöndön a szennyvízcsatornát. Az utcák tisztességes aszfaltburkolatot kaptak. A bekötőutat 2010-ben felújították. „A bekötőút állami kézben volt, ezért csak úgy nem lehetett nekiesni! Miután átvette a város, gyönyörűen megcsináltuk. Csakhogy a szép, új aszfalton az autók meglehetősen gyorsan száguldoztak. Ekkor jött az az ötlet, hogy ki kéne világítani. A Városgondnokság a beruházással László István cégét bízta meg, aki a munkáért csak az anyagköltséget kérte el, a



Dienesné Fluck Györgyi 2006 óta a választókerület képviselője

több millió forintot munkaköltséget teljes egészében átvállalta. Csak utólag derült ki, miért: ő is börgöndi, és a börgöndiek összetartanak!”

A helyiek és a képviselő összefogásának eredménye a Szent Antal-kápolna melletti közösségi tér is, a kemence, a fedett kiülők, ahol közösen lehet a kivetitőn szurkolni például a magyar csapatnak. Most már csak egy közösségi házra lenne szükségük! Az ezzel kapcsolatos tervek már elkészültek, de túl drága lett volna a kivitelezés, ezért átdolgozzák őket. „A gomb már megvan! Megépült a parkoló és a járda, ami a bekötőúttól egészen a leendő közösségi házig vezet, hogy bárki biztonságosan meg tudja gyalogosan is közelíteni. Most már csak a kabátra várunk. Előreláthatólag 2020-ban a közösségi ház is elkészül.” – bizakodik Dienesné Fluck Györgyi.

Köfém: takaros járdák és korszerű rendelő

A Köfém-lakótelep 1964-ben épült. Ennek megfelelő állapotban voltak az utak és a járdák.

„Az orvosi rendelőhöz egy olyan járda vezetett, ahol bárki könnyűszerrel ki tudta ficamítani a bokáját. A régi rendelőben is borzalmas állapotok uralkodtak: a szomszédos hajléktalanszálló lakói a várótermet például nappali melegedőként használták. Ráadásul, ha ha kint esett, akkor bent alig lehetett lépni a vödörköltől, tállaktól, kiskádtól, melyek felfogták a plafonról csöpögő vizet. Ezek a problémák az épület felújításával megszűntek. Lett lift, megszépültek a belső terek, sőt most már gyerekorvosunk, védőnőnk is van. Erre nagy szükség volt, mert a Köfémén szerencsére sok a gyerek!” – mondja Dienesné Fluck Györgyi.

A házak előtti járdákat korszerűsítették, sőt az összekötő sétány is megszépül, mely a Budai úti toronyházaktól lemegey majdnem a Verseci útig. Ide és az itt lévő játszótérre is új padokat helyeznek ki, hogy a lakók igényes környezetben tudjanak akár csak pár percre is megpihenni.

A legnagyobb problémát a lakótelepen a parkolás jelenti: „Az Arconic és a Hydro terjeszkedik, aminek nagyon örülünk, mert egyre

több embernek adnak munkát. A dolgozók autói a régi parkolóknak nem férnek el, így ott állnak meg, ahol tudnak. A Köfém egy részén ezért lett lakossági kérésre fizetős a parkolás, ami valamennyire orvosolta a problémát. Ugyanakkor a környékbeli utcákban is sokszor ott hagyják a munkavállalók az autót. Csakhogy ezek az utcák keskenyek, és a nagyobb járművek – például a kukásautók – sokszor nem férnek el tőlük.”

Nyolcszáz-ezer új férőhelyre lenne szükség. A közeljövőben a környéken felépülő multifunkcionális csarnok parkolóját többek között az itt dolgozók is használhatnák, hiszen nagy rendezvényeket nem tartanak minden nap. Addig is a képviselő-asszony bízik benne, hogy a polgármesterrel és a cégekkel közösen találják a helyzetre megoldást.

Ráchegy: keskeny utak, nagy forgalom

Ráchegy keskeny utcáit sem a mai, megnövekedett autós



A Köfém-lakótelep játszótérére szívesen járnak a gyerekek, de a környéken lenne igény további játszótérre is, csak hely nem nagyon van hozzá

Meccsnézés a kemence mellett

Endródi Gábor

„A kápolna melletti területen, ahol most a közösségi kemence, a bekerített focipálya és kiülők állnak, tíz évvel ezelőtt még kukorica termett. De szükség is volt a közösségi térre, mert ezalatt az idő alatt több százan költöztek ki Börgöndre! Szerintem régebben jobban összetartottak az itt élők, de azért egy kis időráfordítással és energiabefektetéssel sok embert meg lehet mozgítani! Itt, a kemencénél szoktuk tartani a falunapot, dísznövágást, de néha csak a fedett kiülők alatti kivetitőn közösen nézzük a meccset. Most például a Tour de Hongrie befutóját szurkoltuk végig!”



Fotó: Gáspár Péter

„Rengeteget fejlődünk!”

László István

„1993-ban költöztem Börgöndre, ahol akkoriban kétszáznegyvenketten laktak. Nemcsak nevében, hanem igazándiból is puszta volt. Egy poros cselédút vezetett ki az S-kanyarhoz. A közművek hiányoztak. Én például télen tartályos gázzal fűtöttem. Aztán szépen sorban minden be lett vezetve. Rengeteget fejlődünk! Nagyon sokat köszönhetünk a képviselő-asszonynak! Például a közösségi kemencét, a focipályát, a 42-es buszt. Lett szép, új bekötőútunk, amely este LED-fénnyel van kivilágítva. Már csak egy közösségi házra lenne szükségünk!”

Zárható kukák és fizetős parkolás

Nyögéri Jánosné

„Nagyon örültem, amikor a Zombori utat felújították, mert óriási rajta a forgalom. Az Arconicban rengetegen dolgoznak, ők mind erre járnak. A parkolás is miattuk lett fizetős, mert különben mi, akik itt élünk, nem tudnánk az autóinkat sehol sem hagyni. A játszótér, a rendelő és a házak előtti járdák is megszépültek. A képviselőasszony napi szinten tartja a közös képviselőkkel a kapcsolatot és amiben tud, segít. Például a mi házunkban a lakók kérésére zárhatóvá tette a kukákat, így más senki sem turkál a szemetünkben.”



Fotó: Kiss László

forgalomra tervezték, ami a burkolatok állapotán meg is látszik, ezért folyamatosan újítják fel őket. 2015-ben készült el az Apatini, utána az Eszéki, a Meleencei, tavaly az Adonyi zsákutca szakasza és a Szabadkai utca burkolatcseréje. A Zombori utat pedig idén adták át. A beruházás keretében a teljes pályaszerkezet megújult, kicserélték a csapadék-

elvezető csatornát, a vízvezetékét és a szegélyeket, valamint mindkét oldalon megszépült a járda. „A Zentai, a Topolyai és a Versei utca felújítása is tervben van. Ez utóbbi régen egy kis csendes utca volt. Ma már nem az! Rengetegen használják, mert az Adonyi úton keresztül gyorsan ki lehet jutni a Mártírok útjára, ahol nincs lámpa, így a belváros percek alatt elérhető.”



Fotó: Kiss László

A Halesz egy igazi szabadtéri sportközpont

Utcafórumon keresik a megoldást

Békési Ferencné

„A Mártírok útja rendkívül korszerű lett a bicikliúttal, lassító- és kanyarodósávokkal. Ez óriási segítség volt! Elkészült a Kinizsi és a Lánzos Kornél utca. A Zrínyi út is nagyon szép lett. A mi területünkön a kórház miatt a parkolás kérdése még megoldásra vár. Bízom benne, hogy az új parkoló, amit a közeljövőben alakítanak ki, rendezi ezt a helyzetet. Az Erzsébet úton a páratlan oldalon a csatorna miatt szűk a hely, és nincs járda. Az ott élők a kapuból közvetlenül az úttestre lépnek ki, ami rendkívül veszélyes. Nemsokára lesz egy utcafórum, ahol remélem, sikerül erre megoldást találni!”



Fotó: Kiss László

Medi bácsi almása és a búr háborúk

A Ráchegyen, vagyis a Seregélyesi út és a Budai út közötti területen a fehérvári rácoknak volt a szőlője. Emiatt a kő- és murvabányán is rajtaragadt a Rácbánya elnevezés. Demeter Zsófia várostörténész elmondta, hogy a Zentai út végén a két világháború között a ciszterciek többek között almát és szőlőt termesztettek. A fehérváriak egymás között ezt a részt a fő gyümölcskertésziőről, Námessy Medárdról Medi bácsi almásának hívták. „Az utcában a második világháborúban súlyos harcok dúltak. Volt olyan ház, amelynek egyik szobája az egyik, a másik szobája a másik fronthoz tartozott, amit egymástól csak egy futóárok választott el.” A háború után az egész területet újjá kellett építeni. Az almás egy részét a Zentai Úti Általános Iskola területéhez csatolták, a többin pedig Kádár-kockák épültek. A Kőfém területe 1941 előtt a város legértékesebb mezőgazdasági területe volt, ahol kiváló búzát és kukoricát lehetett termesztetni. „Az Alumínium Félkész Arugyár helyét 1941-ben a vasút közelsége miatt itt jelölték ki, hiszen az alumínium a repülőgépgyártáshoz kulcsfontosságú alapanyag volt.” A Búrtelepet a vasút mellett eredetileg a vasutasoknak és a MÁV üzemében dolgozó munkásoknak építették. A házak jellemzően kis udvarral rendelkeztek és egymáshoz közel, telepszerűen helyezkedtek el. A városrész a legenda szerint onnan kapta a nevét, hogy az első telkeket a búr háborúk idején mérték ki.

Dienesné Fluck Györgyi szerint Ráchegyről hiányzik a játszótér. Ugyan egy kicsit messzebb van egy a Rácbányánál, egy a Kőfémén, de a közösségnek igénye lenne még egyre. Azonban mivel ez egy sűrűn beépített rész, nincs szabad terület: „A Rácbányát néhány éve az Alcoa segítségével szépen rendbe tettük. Most pedig egy pályázat keretében egy kis fitneszparkot alakítunk ki, melynek kivitelezése hamarosan elindul. A lakók, köztük az idősebbek is, már nagyon várják, hiszen sokan rájöttek arra, hogy egy kis mozgással a szervezetet karban lehet tartani.”

Búrtelep: új parkolók a kórháznál

Dienesné Fluck Györgyi szerint a Búrtelep egyik legnagyobb

problémája a kórház környéki parkolás. „Mindenkint meg kell érteni. A betegek és a hozzátartozók nem férnek el a nagy parkolóban. A fizetős, magánkézben lévő is sokszor tele van, így sokszor a környező kis, szűk utcákban egymás hegyén-hátán állnak az autók. A Madách Imre utca szigetén is ez volt, míg ki nem alakítottuk a murvás parkolót, azért csak azzal és nem térkövel, mert bízom benne, hogy ha elkészül a kórházfejlesztési projekt részeként az új parkoló, ismét be lehet ezt a részt füvesíteni.” Az új parkoló a Hunyadi utca felől a régi ipari vágány egy részén lesz kialakítva, illetve az egykori Kikindai úti gyermekotthon udvarában tudják még bővíteni a helyeket. Így körülbelül négyszázötven új parkolóhely jön létre.



Fotó: Kiss László

Börgöndi nyugalom

Hal négyesben

VAKLER LAJOS

A Vörösmarty Színház művészeinek előadásában, a Szabadművelődés Háza szervezésében mutatják be Wolfgang Kohlhase Hal négyesben című zenés krimi-komédiáját a Feketehegy-százréti Közösségi Központ nyári színpadi estéi sorozatában.

Szigli István, a városrész önkormányzati képviselője örömmel üdvözölte, hogy ismét nívós színházi előadással gazdagodhatnak a székesfehérváriak: „Ez már a harmadik alkalom, tehát nem újdonság. Az elmúlt két esztendőben a Vörösmarty Színház, most pedig a Szabadművelődés Háza a házigazda, és a Vörösmarty Színház művészei és Kozáry Ferenc rendező közreműködésével ezt a darabot kívánják előadni négy alkalommal. Már most nagy az érdeklődés, megítélésem szerint mind a négy alkalom telt házas lesz.” A német kortárs drámaíró darabját Kozáry Ferenc rendezi, akinek régi álma valósul meg azzal, hogy színpadra viheti az izig-vérig játékos komédiát, mely három hölgy és inasok történetét meséli el: „Valamikor német színházban játszottam, és ott találkoztam ezzel a darabbal, egy német rendező csinálta meg, és nekem rettenetesen tetszett. Olyannyira, hogy aztán



Szervezők és szereplők együtt dolgoznak a nyári színházért

elvittük Görlitzbe megmutatni illetve itthon is ment több mint negyven-szer. Többek között egy nemzetközi társulattal, svájci, osztrák, bolgár színészbarátaimmal a „kis” Ma-

dách Színházban is bemutattuk. Ez a darab egy felhőtlen, nagyszerű válogatás.

A darabhoz Wolf Péter és Szenes Iván jegyzi a zenét, Tombor Tímea

a koreográfiát. A három hölgy szerepében Závodszy Noémit, Varga Lilit és Ballér Biankát köszönhetjük, míg az inas bőrébe Tuzkó Sándor bújik.

Kép: Körtvélyes Tivadar

VII. FEHÉRVÁRI EGÉSZSÉG PIAC

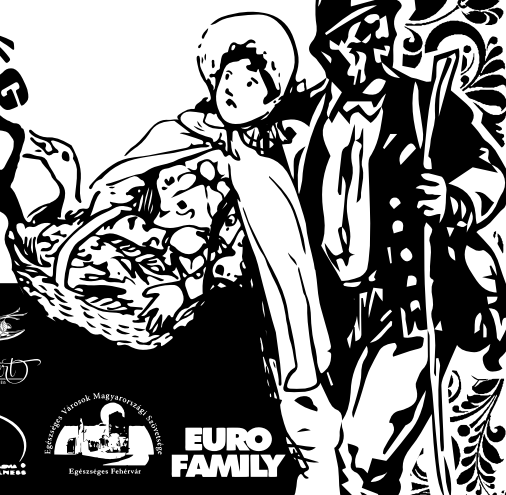
2019. június 22-én,
a Jancsárkertben és az
A1 Magma Fitnessben

08-12-ig:

HÁZTÁJI HAGYOMÁNYOS
ÉS BIOTERMÉKEK PIACA

Ingyenes egészségügyi szűrővizsgálatok,
konzultációk, életmód- és táplálkozási
tanácsadás, A1 Magma Fitness
nordic walking, meridián torna,
pódiumbeszélgetések az egészségről

EGÉSZSÉG
PIAC



8000 SZÉKESFEHÉRVÁR, BALATONI ÚT 10. ☎ +36 30 758 3136
WWW.JANCSARKERT.HU INFO@JANCSARKERT.HU FACEBOOK.COM/JANCSARKERT

EGYÜTT A SZEBB FEHÉRVÁRÉRT!

Közintézmények felújítása

5 év
eredményei



REGIONÁLIS
ATLÉTIKA
KÖZPONT
A BREGYÓBAN

A KÉPES-PROGRAM
A VÁROS
VÁLLALATAINAK
BEVONÁSÁVAL
SZÁMOS ISKOLA
MEGÚJUL

AZ YBL PROGRAM
KERETÉBEN
- ÓVODAFELÚJÍTÁSOK
- BÖLCSŐDEFELÚJÍTÁSOK
- SZOCIÁLIS INTÉZMÉNYI
FELÚJÍTÁSOK
- RENDELŐFELÚJÍTÁSOK
VALÓSULTAK MEG

Strand felújítás, élmény elemek építése



EURO
FAMILY

Padlás a segítség jegyében

VAKLER LAJOS

A sóstói arénában – tekintettel a nagy érdeklődésre – két előadáson mutatta be Presser Gábor, Sztevanovity Dusan és Horváth Péter Padlás című darabját a Baptista Szeretetszolgálat Imre Sándor Szeretetszínháza. A kortárs mesemusicalt szellemileg sérült és egészséges színészek előadásában láthattuk.

Az előadás teljes bevételét az Ezredéves Iskola sérült tanulói és az Esélyegyenlőség Alapítvány javára ajánlotta fel a társulat illetve a szervező Alba Triatlon SE. Cser-Palkovics András polgármester köszöntőjében hangsúlyozta: Székesfehérvár büszke lehet arra, hogy az önkormányzat és a civil-

szervezetek együttműködésével a sérült emberek megkapják azt a támogatást, ami megkönnyítheti mindennapjaikat.

Az esti előadáson jelen volt Szalay-Bobrovniczky Vince, a Miniszterelnökség helyettes államtitkára is, aki kiemelte: a kormány mindent megtesz azért, hogy a hátrányos helyzetű fiatalokat minden formában segítse.

Az előadást egyben a Cerbona Fehérvár Futófesztiválhoz kapcsolódó eseményként harangozta be az ötletgazda-szervező Alba Triatlon SE: a verseny keretében ugyanis szertefutást is rendeznek, ahol sérült, beteg és transzplantált emberek futhatnak majd egy kisebb távot.



A darab üzenete: az a fontos, ami közös, ami összeköt bennünket, s nem az, ami szétválaszt

Királyi Operettnapok júliusban

SZABÓ MIKLÓS BENCE

Július 26-a és 28-a között a Feketehegy-százazréti Községi Központ színpadán első alkalommal rendezik meg a Királyi Operettnapokat, ahol minden este láthat a közönség nagyszabású operettprodukciókat, de az előadások előtt koncertet is hallhatnak a műfaj szerelmesei, miközben a vacsorájukat fogyasztják. A rendezvényt a júliusi szombat este közönség éneklés vezeti fel az Országalmánál.

Idén sem maradnak előadások nélkül az operett szerelmesei. Ez évben nem egy, hanem rögtön három esten keresztül várják a közönséget a Feketehegy-százazréti Községi Központba. Új rendezvénnyel bővül a város nyári kulturális palettája: hagyományteremtő szándékkal hív-

ták életre a Királyi Operettnapokat. A többnapos program ötlete már évek óta érlelődött a szervezőkben. Mint Keller János fogalmazott: „Igyekeztem arra törekedni, hogy a lehető legszínesebb és legváltozatosabb produkciók kerüljenek bemutatásra. Ez sikerült is, hiszen az Operettgálától a nagy klasszikusokig minden szerepel a programban.”

A rendezvény felvezető programokkal, közös énekléssel indul majd a júliusi hétvégén a belvárosban. Így július 13-án és 20-án is az Országalmánál várják a közönséget este hét órától. A július végi rendezvényre a Tourinform irodában és a Feketehegy-százazréti Községi Központban lehet jegyet vásárolni.



Királyi Operettgála, Bob herceg, Hacsek és Sajó – csak néhány a július 26-a és 28-a közt tartandó rendezvény programjai közül

Fehérvári Kultkocsmaestek

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Új fesztiválnak szeretnének hagyományt teremteni Székesfehérvár legrégebb óta üzemelő, kulturális programokat is rendező kocsmái. Négy napon keresztül együtt, közös erővel szórakoztatták a városi közönséget a Fehérvári Kultkocsmaestek rendezvénysorozata keretében.

Teret kaptak a képzőművészek, volt slam poetry, bűvészet, de könyvbemutatók és koncertek is színesítették a találkozót az új fesztivál keretében. Egy elég hosszú hétfőre összehangolták program-

jaikat, így múlt szerdától szombatiig várták a közönséget a programok. S bár a négynapos rendezvény már elmúlt, maradtak nyomai a városban. Lackó Kata kiállítási anyaga például még megtekinthető a Museum Caféban. A képzőművész korábban Kaposváron, jelenleg pedig a Budapesti Metropolitan Egyetemen tanul festészetet és grafikát. Gyerekkora óta foglalkozik intézményi keretek között a rajzolással, festéssel. Rendszeresen állít ki Budapesten, szülővárosában most első alkalommal mutatta be munkáit.



Lackó Kata kiállítása június végéig látogatható

Évadzáró a színházban

VAKLER LAJOS

Évadzáró társulati ülést tartott a Vörösmarty Színház.

Szikora János igazgató beszámolójában elhangzott, hogy a 2018-19-es évad kiemelkedő sikereket hozott: „Jelentősen nőtt az előadások száma, minden eddiginél több néző látogatott el a színházba, és számos olyan darab került színre, melyre méltán kapta fel a fejét a magyar színházszerető közönség. Egy évad jó, ha mosolyba zárják: mosollyal kezdődik és mosollyal fejeződik be. Így volt ez idén is, hiszen mosolyogva kezdtük a Chicagóval és mosolyogva fejeztük be Eszterházy Péterrel. A kettő között pedig olyan

színháztörténetileg is jelentős előadások születtek, mint a Perelj, uram! és az Ember tragédiája, amit négyen állítottunk színre.”

Az évadzárón átadták a társulat által megszavazott egyéni elismeréseket is. A Vörösmarty-gyűrűket színésztársaik döntése alapján Tóth Gabriella és Kricsár Kamil vehette át, míg az évad színésze elismerést Andrassy Máté érdemelte ki.

Szikora János igazgató még elmondta, hogy készen áll az új évad műsorterve. Olyan előadásokat láthat a közönség, melyek a kortárs drámák mellett a klasszikus darabokat is újra fókuszba helyezik Székesfehérváron.



Az évad színésze elismerést Andrassy Máté vehette át

Székesfehérvári egyedi
lakóautó és lószállító
kamion gyártó üzemünkbe
keresünk új kollégákat!



Az alábbi munkakörökre várjuk jelentkezésedet:

- **Betanított munkatárs**
- **Lakatos**
- **Asztalos**
- **Raktáros**
- **Villanyszerelő**
- **Autófényező**

Tedd meg az első lépést, jelentkezz hozzánk
az allas@stephex.com email címen vagy
a 06-70-708-3520-as telefonszámon!

Ha szeretnél többet tudni keresd fel
a www.stephex.com weboldalunkat
és keress minket STX Horseboxes Kft. néven
Facebookon vagy Instagramon!

JÓ ESTÉT, FEHÉRVÁR!
19.00



SZÉKESFEHÉRVÁR

HELLO
ENGLISH
NYELVISKOLA

ÓRAADÓ ANGOL
NYELVTANÁRT KERESÜNK!

Elvárások:

- Angol nyelvtanári diploma
- Magas szintű angol nyelvtudás

Feladatok:

- Kezdőtől felsőfokig angol nyelv tanítása felnőtteknek
- Kommunikációs órák megtartása
- Tanári adminisztráció

Amit kínálunk:

- Havi 80-100 munkaóra
- Versenyképes óradíj
- Vidékieknek munkába járás támogatása

Jelentkezz most!

INFO@HELLOENGLISH.HU

Betanított munka
Székesfehérváron!

Amit kínálunk:

- Határozatlan idejű szerződés
- 1 műszakos munkarend
- Fix alaphét + Teljesítménybér
- Cafeteria már a próbaidő alatt is
- Hiányzássmentességi bónusz
- Munkába járás támogatása

Jelentkezni lehet:

betanítottmunka16@gmail.com vagy
a 06 20 234 6272-es telefonszámon.



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

TAKARÍTÓ

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

Főbb feladatok:

- Széphő Zrt. saját tulajdonában álló és kezelt ingatlanjainak takarítása.
- Céges rendezvényeken használt eszközök előkészítése, tisztántartása, ki- és elpakolása.

Amit kérünk:

- 8 általános iskolai végzettség

Előny lehet:

- hasonló munkakörben szerzett tapasztalat

Amit mi ajánlunk:

- Egészségprogram
- Húségprogram
- Ajánlási rendszer
- Útiköltség támogatás
- Csoportos élet-, baleset- és egészségbiztosítás
- Cafeteria

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



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

SEGÉDMUNKÁS

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

Főbb feladatok:

- hőszolgáltatás területén segéd munkák végzése, árokásás, falazás, betonozás, szivattyúzás

Amit kérünk:

- 8 általános iskolai végzettség;

Előny lehet:

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

Amit mi ajánlunk:

- Egészségprogram
- Húségprogram
- Ajánlási rendszer
- Útiköltség támogatás
- Csoportos élet-, baleset- és egészségbiztosítás
- Cafeteria

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

Fókuszban a bugylibicska

SZABÓ PETRA

A hétvégén megtelik étellel a Rác utca. Szombaton kések veszik birtokba a skanzen, az érdeklődők több mint ötven kiállítóval, színpadi programokkal és bemutatókkal találkozhatnak a XVI. Tűzzel-vassal Fesztiválon.

Idén is felszítják a paraszat a Rác utcában. Míves bicskák, kések, ollók, borotvák és díszfegyverek készítői mutatkoznak be a Tűzzel-vassal Fesztiválon. Lesz kirakodóvásár, gyerekprogramok, bemutatók és előadások is: „Például tárogató előadás. Eljön a Kákics együttes, a mesemondók is, és a gyerekeket maga közé

gyűjti. Aztán jön a csöszsi hagyományörző társaság. A nap folyamán a bátor férfiak jöhetnek beretválni is!” – mondta Szenczi Jánosné, a Fehérvári Kézművesek Egyesületének elnöke.

A rendezvény június 22-én szombaton délelőtt tíz órakor kezdődik. Nemcsak az utcán, az udvarokban is lesznek programok. A Rác utcában álló szerb-ortodox templom pedig késő éjszakáig várja a látogatókat – tudtuk meg Viza Attilától, a városrész önkormányzati képviselőjétől, aki nemcsak a palotavárosiakat, de minden fehérvárit arra biztat, hogy látogassanak el a hétvégi fesztiválra.



Fotó: Kiss László

A tűz és vas dala

IV. Béla és Szent Margit a bábok között

KISS-DÁVID RENÁTA

Már javában zajlik a készülődés az idei Koronázási Ünnepi Játékokra. Múlt hét csütörtökön zárult a Fehérvári Programszervező Kft. óriásbábkészítő tábora. A fiatalok idén IV. Béla és lánya, Szent Margit alakját készítették el, közben megismerkedtek a kor történelmi hátterével is.

Ékszereket, kardokat és koronákat is gyártottak a gyerekek. Múlt csütörtökön ért véget a Fehérvári Programszervező Kft. óriásbáb-készítő tábora. A diákok a Táncházban készítették a kelleket és a bábokat Somogyi György grafikus

tervei alapján. A fiatalok Majoros Gyula báb-készítőmester irányításával és Ujj Zsuzsa keramikus iparművész közreműködésével munkálkodtak az idei koronázási szertartásjáték két új óriásbábján, IV. Bélán és Szent Margiton.

A Székesfehérvári Királyi Napok és a Koronázási Ünnepi Játékok legemlékezetesebb szereplői azok az óriásbábok, melyek egy-egy Árpád-házi királyunkat vagy családtagjaikat formázzák. A történelmi figurák sora minden évben bővül, idén már huszonegyre nőtt a történelmi óriásbábcsalád létszáma.



Kép: Tar Károly

A gyerekek három fehérvári iskolából, a Ciszterci gimnáziumból, a Munkácsy és a Zentai Úti Általános Iskolából vettek részt a táborban, összesen huszonötén



A Vörösmarty Rádió műsora június 22-től 28-ig

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

2019. 6. 22. SZOMBAT	2019. 6. 23. VASÁRNAP	2019. 6. 24. HÉTFŐ	2019. 6. 25. KEDD	2019. 6. 26. SZERDA	2019. 6. 27. CSÜTÖRTÖK	2019. 6. 28. PÉNTEK
00.00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00.05 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek
08.10 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ	08.00 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ	06.00 Hírek 06.10 Ébredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán	06.00 Hírek 06.10 Ébredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán	06.00 Hírek 06.10 Ébredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán	06.00 Hírek 06.10 Ébredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán	06.00 Hírek 06.10 Ébredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán
Műsorvezető: Schéda Zoltán Hírszerkesztő: Szöllösi Attila Témák: műsorajánló, kalendárium, névnapok, aktualitások, érdekességek	Műsorvezető: Csilla Hírszerkesztő: Szöllösi Attila Témák: műsorajánló, kalendárium, névnapok, aktualitások, érdekességek	Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton	Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Romhányi Anikó	Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Romhányi Anikó	Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Romhányi Anikó	Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapi köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Romhányi Anikó
09.10 Könnyed beszélgetés Schéda Zoltán	09.10 Természetesen egészségesen – Sasvári Csilla műsora Vendég: Supliczné Tóth Mária	08.10 Sporthírek 08.35 Autófitnesz Vendég: Polgár Tibor	08.10 Sporthírek 08.35 Kultúrőről Gábor atyával	08.10 Sporthírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel	08.10 Sporthírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel	08.10 Sporthírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel
10.10 Horgász – vadász magazin Szerkesztő: Bokányi Zsolt	10.10 Gazdát keressünk a HEROSZ Fehérvári Állatthon lakóinak	11.10 Műsorvezető: Sasvári Csilla	10.10 Mesterségem címere	10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor	10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor	10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor
13.00 Műsorvezető: Gemeiner Lajos Témák: aktualitások, érdekességek	Vendég: Krepsz Gyöngyi	12.10 Déllelőti körkép 13.10 Illemtan Vendég: Ober László	12.10 Déllelőti körkép 13.10 Illemtan Vendég: Puska József	11.10 Kedvencek percei Vendég: dr. Paál Csaba	11.10 Kedvencek percei Vendég: dr. Paál Csaba	11.10 Kedvencek percei Vendég: dr. Paál Csaba
17.10 Szombaton 5-or ugyanott – Sasvári Csilla műsora	11.40 Negyedóra két keréken Vendég: Dr. Pásztor László	14.10 Divat magazin Vendég: Kerna Mariann	14.10 Praktiker-Barkács Vendég: Gábori Márton	12.10 Déllelőti körkép 13.10 Környezetbarát Vendég: Mihály Gyula	12.10 Déllelőti körkép 13.10 Környezetbarát Vendég: Mihály Gyula	12.10 Déllelőti körkép 13.10 Környezetbarát Vendég: Mihály Gyula
18.10 Könyvespolc irodalmi műsor Szerkesztő: Bokányi Zsolt	12.10 Fitness Anyuka Vendég: Szabó-Farkas Lilla	15.10 A bor szerintünk Vendég: Fáneci Viktória	15.10 Kézműves műsor	14.10 Autóvásár Vendég: Wilcocks Róbert	14.10 Autóvásár Vendég: Wilcocks Róbert	14.10 Autóvásár Vendég: Wilcocks Róbert
19.00 Beszélgetés Mits Marcival	13.10 Műsorvezető: Iszkádi Erika Vasárnap délutáni hangulat, vendégekkel négy órában	16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	15.10 Motorsport Vendég: Debreczeni Dávid	15.10 Motorsport Vendég: Debreczeni Dávid	15.10 Motorsport Vendég: Debreczeni Dávid
20.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal	17.10 Zenerurmix – Műsorvezető: Kiss György	16.10 Uzsonna Vendég: Szabó László	16.10 Uzsonna Vendég: Szabó László	16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna	16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna
23.10 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból	20.10 Könnyed beszélgetés Schéda Zoltánnal	17.30 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila	17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszögi Attila	16.10 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila	16.10 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila	16.10 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila
	21.05 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal	18.10 Nyelvtudói Vendég: Makó-Tóth Annamária	17.30 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Germán Márton	17.30 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó	17.30 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó	17.30 Aktuális: hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó
	20.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Gemeiner Lajossal	19.10 Pénzügyi percek Vendég: Potolák Gábor	20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali	20.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával, Mits Mártonnal és Gemeiner Lajossal	20.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával, Mits Mártonnal és Gemeiner Lajossal	20.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával, Mits Mártonnal és Gemeiner Lajossal
	23.10 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból	20.00 Sikertérkép 21.10 Kóktél – színes beszélgetések Sasvári Csillával és Mits Mártonnal	23.00 Aktuális: napi hírosszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila	23.00 Aktuális: napi hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó	23.00 Aktuális: napi hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó	23.00 Aktuális: napi hírosszefoglaló Szerkesztő: Romhányi Anikó

A műsorváltogatás jogát fenntartjuk. Elérhetőségek: Széllősi Stúdió 22 311 511, Szerkesztőség: 22 516 111. SMS és Viber: 30 300 8000, facebook.com/vorosmartyradio.

Látogatható kiállítások

Kiállítás Izsó László János fa- és csontfaragó munkáiból
Vörösmarty Mihály Könyvtár Széna téri Tagkönyvtára
Megtekinthető június 28-ig.

Madarak és fák napja
Vörösmarty Mihály Könyvtár Budai úti Tagkönyvtára
Lendvai Balázs és Kalmár Lajos Gábor fotókiállítása. Megtekinthető június 29-ig.

Textiljáték-kiállítás
Vörösmarty Mihály Könyvtár Gyermekrészele
Megtekinthető július 5-ig.

Soproni Kiss Sándor: Valóság-ok
A Szabadművelődés Háza
Festőművészeti kiállítás. Megtekinthető július 7-ig.

Gyermekrajz-kiállítás
Európa Klub
Megtekinthető július 13-ig.

Ikarus – A busz
Szent István Király Múzeum Országzászló tér 3. alatti kiállítóhelye
Az 1960-as évekre a világ legnagyobb autóbusszgyárának előlépő vállalat története fotók, plakátok, filmek, relikviák és makettek segítségével elevenedik meg. A kiállítás megtekinthető július 21-ig, keddtől vasárnapig 10-től 18 óráig.

Híresek és képek – Modern irányzatok a magyar fotográfiában
Csók István Képtár
André Kertész, Moholy-Nagy László, Robert Capa, Brassai, Martin Munkacsy és további közel húsz különleges magyar fotográfus százötven izgalmas alkotása tekinthető meg szeptember 8-ig.

A Kodály iskola képzőművészeti kiállítása
Városi Képtár-Deák-gyűjtemény
Megtekinthető szeptember 22-ig, keddtől vasárnapig 10 és 18 óra között.

Mentett értékek
Városi Képtár-Deák-gyűjtemény
Deák Dénes gyűjteménye – átrendezett állandó kiállítás. Megtekinthető szeptember 22-ig, keddtől vasárnapig 10-től 18 óráig.

Dédapánk patikája
Fekete Sas Patikamúzeum
A tárlat egyik különlegessége az a babapatika, mely egy nagyműltű vaidahunyadi gyógyszer-tár modelljeként készülhetett a 19–20. század fordulóján, és amelyet a múzeum tavaly vásárolt meg gyűjteménye számára. Ez a játék, ahogyan a kuriozumnak számító eredeti patikaberendezés is, arról vall a mai kor emberének, milyen is volt a régi idők patikája. A kiállítás megtekinthető szeptember 31-ig, keddtől vasárnapig 10-től 18 óráig.

Tűzzel-vassal fesztivál és Kölyökjuniális

Programok június 21-től 30-ig

SZABÓ PETRA

Június 21. Stadiontúra
17 óra, sóstói stadion
A Sóstó-látogatóközpont szakvezetői által az érdeklődők betekintést nyerhetnek a klub életébe, felfedezhetik a komplexumot, majd megtekinthetik a Vidi-múzeumot is, ahol a klub múltja is feltárul előttük.

Apostol-koncert
19 óra, Öreghegyi Közösségi Ház

Június 22. VII. Fehérvári Egészségpiac
8 óra, Jancsárkert termelői és biopiac
Az egészséges életmódot, a korszerű táplálkozást és a sportot népszerűsítő programon ezúttal táplálkozási tanácsadással, kalória- és tápanyagszámítással, ételkészítési útmutatóval és bemutatóval várják az érdeklődőket.

Sóstó Ökotúra
9 óra, Sóstó-látogatóközpont
A másfél órás séta során szakmai vezetéssel ismerkedhetnek meg a résztvevők a tanösvény állat- és növényvilágával.

Tűzzel-vassal fesztivál
10 óra, Fehérvári Kézművesek Egyesülete alkotóháza
Az érdeklődők találkozhatnak az ország késes, kovács, fegyverműves mesterembereivel, sőt vásárolhatnak is a termékeikből. Bemutatók, előadások is várják a szakma szerelmeit.

VII. Emlékparki Nyár megnyitója
16 óra, Pákozd, KEMPP
Az augusztus 10-ig tartó Emlékparki Nyáron katonazenekarok adnak ingyenes koncerteket, de lesznek képzőművészeti kiállítások és hadtörténeti előadások is. A nyitórendezvényen átadják a Béke Lángja kítüntetést.

Június 23. Úrnap szentmise és körmenet
9 óra, Szent Imre-templom
Székesfehérvár úrnap szentmiséjét mutatja be Spányi Antal megyés püspök. A Krisztus-tisztelet testének tiszteltetésére tartott szentmise után lesz a körmenet (Városház tér – Fő utca

Múzeumok éjszakája

Június 22-én nemcsak a csatlakozó intézmények kiállításait nézhetik meg az érdeklődők, hanem rengeteg különleges, csak erre az alkalomra meghirdetett programon vehetnek részt. Közel száz program közül lehet majd választani Fehérváron belül és a környező településeken. Gorsium, a szabadbattyáni Kula-torony és a Pákozd Katonai Emlékpark is várja az érdeklődőket, de idén Herendre is indul busz Fehérvárról. A karszalagokat szinte az összes helyszínen ki lehet váltani, a szervezők minimum kétszáz forintot adományt kérnek cserébe. A befolyt összegből idén is rászoruló gyerekek jöhetnek Székesfehérvárra múzeumot látogatni. A programok 18 órakor kezdődnek a Szent István-székesegyház előtti tér avatásával. Ezen az éjszakán a polgármesteri széket is elfoglalhatja bárki: 18.30-tól körséta indul Cser-Palkovics András polgármesterrel.

– Oskola utca – Városház tér) a belvárosban. A virágdíszekkel kirakott ideiglenes oltárokna rövid szertartás lesz: evangéliumolvasás, éneklés és áldás.

Budapest Cowbells – Fehérvár Enthroners HFL-elődöntő
17 óra, First Field

Június 24. Szent Iván-éji tűzugrás
20.30, Prohászka liget
Közreműködik a Kákics Együttes és a Táncol-KODO Táncegyüttes, akik bemutatják a jeles naphoz kötődő hagyományokat. A részvétel díjtalan.

CRANE

Szeretnél Te is hétfőtől péntekig napi 8 órában dolgozni egy jó csapatban multinacionális környezetben?

Találkozzunk június 26-án!

Gyere el és ismerj meg Bennünket a Nyílt napunkon június 26-án, szerdán!

Nyílt pozícióink: szerelő, műanyagüzemi gépkezelő operátor
Amit kínálunk:

- 220 000 HUF havi bruttó alapbértől
- havi 25 000 HUF nettó cafeteria a belépéstől kezdve
- 100 % -os bejárás támogatás szerződéses járattal vagy tömegközlekedés esetén
- Sportolási lehetőség támogatása
- 2 vagy 3 műszakos munkarend hétfőtől péntekig napi 8 órában
- Családias hangulat
- Egyedülálló technológia megismerése tapasztalt szakemberektől

XOMOX®

Nyílt nap regisztráció: hr-hungary@cranecpe.com e-mail címen
vagy az alábbi telefonszámon: 22/513-123
vagy Viberen: 70/512-1562
Helyszín: Székesfehérvár, Cseh utca 1. (Sóstó Ipari Park)

XVI. TŰZZEL-VASSAL FESZTIVÁL

Késesek, Kovácsok és Fegyverművesek Országos Találkozója



2019. június 22. szombat 10–18 óráig

Székesfehérvár, Rác utca Skanzen • www.tuzzelvassal.hu

a Fehérvári Kézművesek Egyesületének szervezésében

www.fehervarikezmuvesek.hu • A rendezvény látogatása ingyenes!

Horoszkóp

június 20. – június 26.



Hexina jósna

www.hexina-josdaja.webnode.hu

Kos 3. 21. – 4. 20.

A héten úgy érezheti, hogy nyakába vette az egész világot. Önmagában véve is rengeteg dolga van, közben mindenkinek segít, megoldja mások problémáit, és szinte folyamatosan tevékenykedik. Közben nem jut ideje a magánjellegű dolgaira, arra se, hogy pihenjen és foglalkozzon a lelki világával.

Bika 4. 21. – 5. 20.

Ezen a héten is meglehetősen gyors tempót diktál magának és rengeteg mindent szeretne elérni, megvalósítani. Csakhogy már sem az elméje, sem a teste nem képes követni a tempót. Egyre fáradtabb, alig bír koncentrálni és emiatt folyton hibázik. Okosabban tenné, ha beiktatna egy kis szünetet és lejjebb adna a feladataiból, elvárásából.

Ikrek 5. 21. – 6. 21.

Ez a hét bizony nem ígér könnyű sikereket. Szinte mindezt meg kell majd küzdenie. Komoly erőfeszítéseket kell tennie a napokban amellyel, hogy rengeteg kihívást is kell teljesítenie. Ne dőljön hátra, ne futamodjon meg, hanem csinálja, és akkor a hét végére nem marad el a jutalma!

Rák 6. 22. – 7. 22.

A napokban lehetőségessé válik a helyváltoztatás, akár munkahelyről, akár lakhelyről legyen szó, ez pedig okozhat egy kis bizonytalanságot Önben. Emellett található egy új életfelfogást, hobbijt magának, ami teljesen magával ragadja.

Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Képes lenne a testi-lelki egészségét is feláldozni a sikerért. Érthető, hogy fontos a karrierje, de ne tegyen érte félre mindent. Muszáj lenne kikapcsolódnia, pihennie is, hogy ne csak a munkából álljon az élete. Ha nem teszi meg ezt, ne csodálkozzon azon, hogy egyszer csak kiég, vagy egy nap nem bír majd felkelni.

Szűz 8. 23. – 9. 22.

Hajlamos arra, hogy a héten több mindenbe is belekezdjen, de az nem jó ötlet. Inkább válasszon ki magának pár feladatot és menjen biztosra. Másiklőnben megvan annak az esélye, hogy semmivel sem fog tudni időben végezni. Arról nem is beszélve, hogy az egészsége is egyre kevésbé tolerálja azt a tempót, amit diktál magának.

Június 25.
Népi játszótér
 14 óra, Mesterségek Háza
 Levendulabuzogány készítését sajátíthatják el az érdeklődők. Telefon: 20 269 0096, e-mail: tereparodse@gmail.com.

Hawaii hula és tahiti táncórák
 17 óra, Videoton Oktatási Központ (VOK) földszinti tükrös terem
 A polinéz szigetvilág két kultúrájának táncával ismerkedhetnek meg a résztvevők: a kecses hulaival és a vérpezsdítő tahiti táncal.

Hétvezér est
 18 óra, Királykút Emlékház
 Horváth Zoltán György előadása Az itáliai Ravenna mozaikcsodái és különleges magyar vonatkozásai címmel.

Disputa Szidiropulosz Archimédesszel
 18 óra, Öreghegyi Községi Ház
 Az eseményen bemutatásra kerül a Trianoni Szemle új száma Szidiropulosz Archimédész főszerkesztővel. A házigazda Bobory Zoltán, a Vörösmarty Társaság elnöke lesz.

Június 26.
Igy tedd rá!
 18.15, LISZI – Víziváros
 Népi játék és néptánc várja a gyerekeket. Információ: 30 899 7890.

Június 28.
Gasztrokalandozás panorámabuszsal: a sör és a bor találkozása
 18 óra, Indulás helye: Skála Áruház parkolója
 A busz a 972 Sörfőzdéhez repíti az érdeklődőket, hogy megismerkedjenek a kézműves sörfőzés rejtelmeivel. A sörök mellett – ha földrajzilag nem is – de az ízélmények terén elkalandoznak a móri borvidék felé, és a sörkóstolást egy remek borkóstolóval egészíthetik ki.

Szerelmes táncok a tánc szerelmeseinek
 20.30, Feketehegy-szárazréti Községi Központ
 A Székesfehérvári Balettszínház előadása.

Parlami d'Amore – tre tenori
 21 óra, Városház tér
 Olasz nyárresti koncert a belvárosban.

Június 29.
Vízivárosi Kölyökjunális
 10 óra, Budai úti ÓBI áruház parkolója
 Játékok minden mennyiségben.

Gyerektáborok június 24-től

Nyári úszótábor

Csitány G. Emil Úszoda

A Delfin Sportegyesület szervezésében. A táborban nemcsak úszás, hanem rengeteg játék és móka várja a gyerekeket. Információ: delfinsportegyesulet@t-online.hu, 30 939 3138.

Rajztábor – jobb agyféltekés módszer

VOKE Vörösmarty Művelődési Háza
 A táborban bárki megtanulhat rajzolni. Információ: www.muveszrajz.com, muveszrajz@gmail.com

Múltunk érték, a hagyomány kötelez – napközis tábor

Mesterségek Háza
 Kézműves és hagyományőrző tábor 8-12 éves korú gyerekeknek. Információ: 20 296 0096, e-mail: tereparodse@gmail.com.

A Barátság mozi műsora

Június 21.
 18 óra: Rocketman
 20 óra: Casanova – Az utolsó szerelem

Június 22.
 10 óra: Manu, a legsirályabb fecske
 16 óra: Egy kutya négy útja
 18 óra: Dumplin' – Így kerek az élet
 20 óra: Rocketman

Június 24.
 17.30: Zöld könyv – Útmutató az élethez
 20 óra: Manta Ray

Június 25.
 18 óra: Csillagok határán
 20 óra: Három egyforma idegen

Június 26.
 Feliratos szerda
 18 óra: Apró mesék
 20 óra: Egy fiú hazatér

Június 27.
 18 óra: Fájdalom és dicsőség
 20 óra: Bajnokok

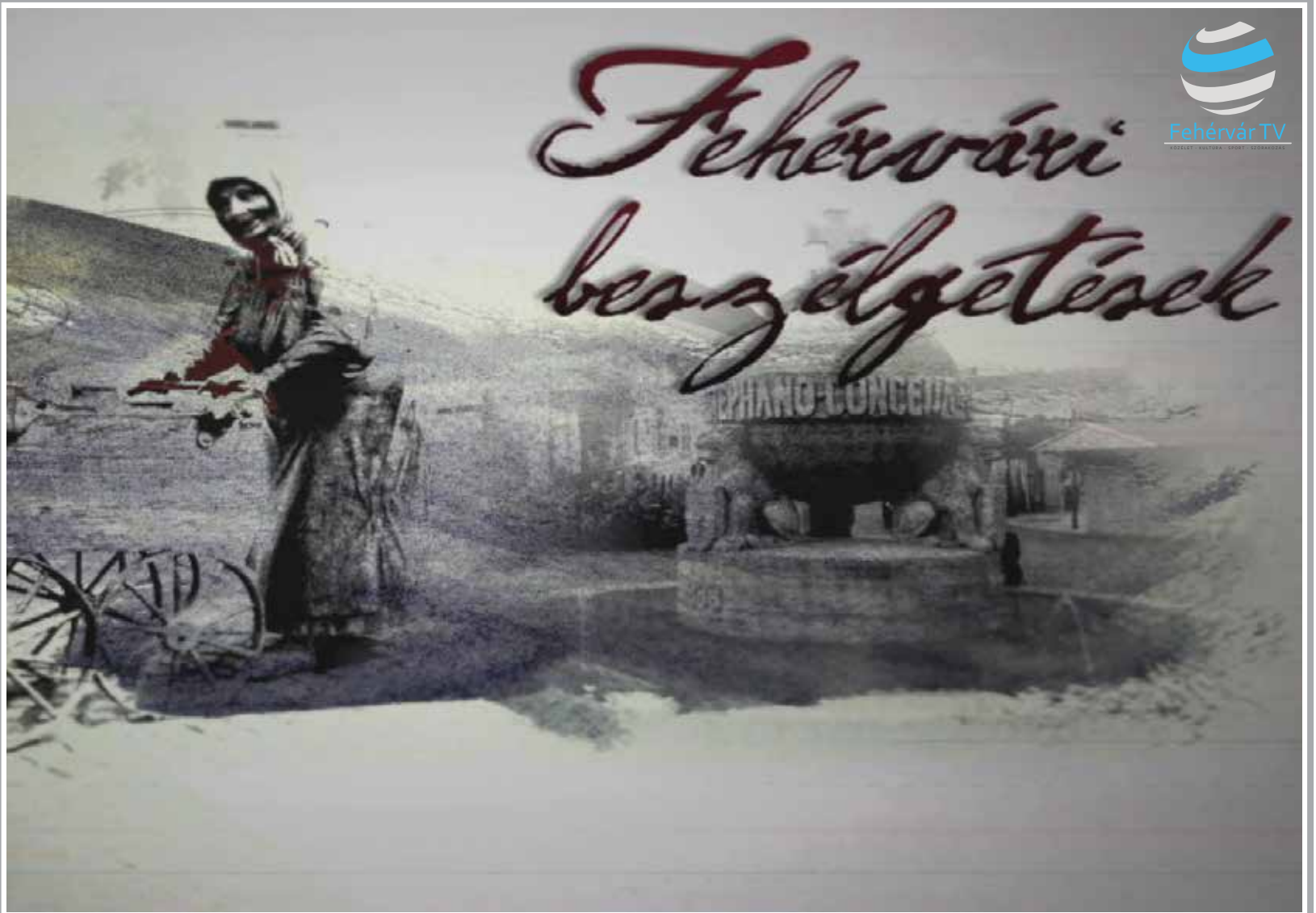
Június 28.
 18 óra: Casanova – Az utolsó szerelem
 20 óra: Rocketman

Június 29.
 10 óra: Toy Story 4.
 16 óra: Toy Story 4.
 17.30: Bajnokok
 20 óra: Rocketman

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

TeleÉlettel.hu

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



Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Mostanában azt vette észre, hogy a környezete valóság-gal lopja magától az energiát. Folyton csak panaszkodnak, szívésségeket kérnek és gyakran még le is húzzák kritikus, gúnyos megjegyzéseikkel. Nem kell mások lábtörőjének lennie, nyugodtan álljon ki magáért!

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Egész héten azt fogja tapasztalni: kettőt lép előre és három vissza. Megold egy problémát és lesz helyette kettő másik. Folyamatosan nehézségekbe ütközik és ahelyett, hogy új lehetőségek nyílnának meg Ön előtt, még az ajtókat is magára vágja a sors.

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Nem fog tudni mindent megvalósítani a heti célkitűzéseiből. Ezért inkább állítson fontossági sorrendet. Arra pedig különösen figyeljen oda, hogy kinek, mit mond, mert egyesek visszaélhetnek azzal, amit hallanak.

Bak 12. 21. – 1. 20.

Itt lenne az ideje, hogy rendet tegyen a párkapcsolatában. Ne halogassák tovább, hogy beszéljenek bizonyos problémákról, hanem mielőbb vegyék elő őket. Igyekezzen nyitottan állni a kedveséhez és legyen vele türelmes!

Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Érdemes odafigyelnie magára, mert a napokban kissé házsártos lehet. Szabályosan figyelni, kibe tudna beleszólni, hogyan tüntethet fel magát jobb fényben és egyenesen utazik arra, hogy kritizáljon másokat. Csúnya viták kerekedhetnek ebből, ha nem fogja vissza magát!

Halak 2. 19. – 3. 20.

Meglehetősen zűfolt hete lesz. Rengeteg feladat szakad a nyakába, már csak azért is, mert elvállalta szerettei, barátai megsegítését. Még nem késő ezen változtatnia, főleg azért, hogy ne Ön lássa a kárát a sok-sok szívességtételnek. Azt viszont mindenképpen kerülje, hogy meggondolatlanul költsékezen vagy pénzzel kívánjon bárkit is elbűvölni.





A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

Családvédelmi Akcióterv




Készült Magyarország Kormányának megbízásából.



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

CSENDŐR, RÉGIÉS SZÓVAL	ZORRO JELE JUH-SZALLÁS	DZSESSZ-STILUS	TAPASZ-TALT VONAT ELEJE!	A JOULE JELE ALAR-MIROZ	RÓMAI 1-ES	CSEH AUTÓK JELZÉSE	LELKI SÉRELEM, FAJDALEM	MENE-KÜLÉS-SZERŰEN FUT	A LEVE-GÖBEN USZIK	ÉNEK DECH-RÖVIDEN SÁLVÉGI!		KÁRTYA-LETÉT TONNA UGYE?	SORBAN ÁLL!	NÉZD CSAKI!	A RABSÁG EGYIK JELKEPE	LEVEST ELKÉSZÍT	
1											NEVTELEN NEKEM AJÁN-DEKOZ						
ABBÓL AZ IDŐBŐL VALÓ					MŰVÉ-SZETI ÁG ÉNEKES-MADÁR					MOCSÁRI MADÁR MÉZGAÉK FIA			LEHET IKES IS!				
KÁROS HATÁSÚ BOR			FÉL ÓRAHANG A FOLYÓ-BÓL ELO			LÁNYOS JÁTÉK RITKA NŐI NEV				KISEBB HALOM LELETET MENT				FÉL ADAG!			
DECILITER, RÖVIDEN		A FÖLDÖN FEKSZIK HORDÓ-JELZŐ!				RAJONG-VA ÁRADOZIK FOGAT										FORTE, RÖVIDEN NULLA	
LEMONDÓ SZÓCSKA VÍZELVE-ZETŐT ÁS	BILBAO POLGÁRAI NÉPIESEN: NYAVALYA						ÖGÖRÖG ISTENNO ÍZESÍTŐ BOGYÓ				FAMINTÁT KÉSZÍTŐ VÍZEL-VEZETŐ						
			ÖKÖR, NÉPIESEN LÁTÓ-SZÖG					KIKAP A BABA! TENGERI RÁK				TALAJT LAZÍT ALKOTÓ-RÉSZ					
MÁJ-SZELET!	HATVAN-PERCES LE-KOZMÁL			NEVETÉS A TŰLSŐ OLDALRA KÖSZÖN							A FÖLDRE GYŰR NOTESZT MEGTÖLT						SZABVÁ-NYOS ELEM
EURÓPAI NÉP						ÁRUHÁZ-LÁNC CSEKÉLY FIZETÉS				SZÍNŰLTIG DÍSZ-NOVÉNY				HAJTÓMŰ RÉSZEI EDZI A TESTET			
DIOPTRIA, RÖVIDEN	VIRÁGOT GYŰJT NYELV-CSALÁD				...MURR: MESEHÓS NÉMET ÍRÓ (KARL)				KEMÉNY, DERMEDT HANGRE-ZEGTETÉS							PORSZEMI TRÓPUSI KÜSZÖ-NOVÉNY	
SATU PÁROS BETŰI		NAGYI BRONZ-SZÍNŰ (BŐR)				DOR-GALÁS SZÓLÓ-FAJTA							KÖTÉST LAZÍT SZESZES ITAL				
ÉRKEZIK, RÖVIDEN			ZENEI ELŐÍRÁS: HALKAN GÖG				RŰCSKÓS PORSZI-VÓMÁRKA					ROMÁN NÉPI TÁNC SOPRON PATAKJA					
2																	
AMPER, RÖVIDEN	MEG-LOCSOL A VÁRAT VÉDHEI				SZELVÉ-NYEZETT FŰSZER-NOVÉNY							NAGY-CSALÁD TÉVESEN MAZSAL					AZ ESE-MÉNYT KÖVE-TŐEN
INDULAT-OT MEG-SZÜNTET				GÖN-GYÓLEG SZEREN-CSE				OKIRAT SZÉLEI! BAR, RÖVIDEN		...IVÁS: LAKOMA MELLKASI CSONT					UTCA, RÖVIDEN SZERZE-TES FŐPAP		
SZEMÉ-LYES NÉVMÁS	KÉTJE-GYŰ BETŰ MÉZGAÉK KUTYAJA		LÁGY ZENEI HANGSOR LÓFRÁL			BADAR BESZÉD KÖLYÖK-MACSKA							...-ZET HŰROS HANG-SZER				
FRANCIA ÉS BELGA AUTÓK JELZÉSE		VITORLÁS RÉSZE DOHÁNY-ÁRUDA					HORGÁSZ-ZSINOR NEHEZEKE LASSÍT					KERÉK KENYÉR NŐI NÉV					
NŐI HANGFAJ ENYELEG		BETŰ, KIEJTVE TEKNŐ-VÖLGY				OLASZ ÉS FRANCIA AUTÓJEL ENERGIA			SZENT-BESZÉDET MOND SEBESŰL								
					ROVÁT-KOLT A BOR ŰLEDEKE					FÉM-HUZAL TÓRIUM-ÁSVÁNY					A TANTÁL VEGYJELE ÓPIUM, RÉGISEN		
FARAD, RÖVIDEN	FÜGGŐNY-TARTÓ					ŰRJÁRMŰ IRÁN URA VOLT						ALVÁS-FÁZIS SZÍNÉSZ (ROBERT)			GIGA-RÖVIDEN LENGETŐ		
A HORGÁ-RA AKAD				ZÁPOR LAMPION BELSEJEI			GOTOVAC HŐSE SZÉL-DESZKA				KÁVÉT ÖRÖL VUK NE-VELŐAPJA						TAKAR-MÁNYT TARTÓSÍT
ORIENS, RÖVIDEN	IGAZGATÓ, RÖVIDEN BIZÁNCI TÁBLAKÉP		NAPA PÁRJA! ZSÁK NYÍLÁSA			UNALMAS SZÍN DRÁGA, RÉGISEN				SUZUKI-MODELL KELMÉT KÉSZÍT			VAN ILYEN HORDÓ IS SZALON-NÁT FŐZ				
SORSZÁM-NÉVKÉPZŐ			SOK-LAKÁSOS EPÜLET IGEN RÉGI											A KIMO-NÓ ÖVE BALKÁNI FOLYÓ			
MOTIVUM GYOM-NOVÉNY		NÓSTÉNYE A SUTA CSÁNY HATÁRAI!		SAJÁT MAGA GRÁNÁT-DARAB!		LENDÜLET MAGYAR-ORSZÁG, RÖVIDEN				BIRÓI TANÁCS IDEI RÉSZLET!							
				TÁVÍRÁSI RENDSZER INGBEN VANI!							VISZO-NYULÓ SIEMENS, RÖVIDEN						
ORTO-RÖVIDEN	Á																KÖZÉPEN SZÓZÓ!

Múlt heti rejtvényünk a 13. választókerület híres épületéhez, a Donát-kápolnához kapcsolódott. Az első megoldásból kiderült, miből építették: egy török ortorony köveiből. A második megfejtés arra kereste a választ, hogy milyen stílus jegyében készült a kápolna: barokk stílusban. A harmadik megoldásból kiderült, mi okozta az eredeti épület pusztulását a második világháborúban: lőszert tároltak a tornyában.

Mostani rejtvényünk kérdései egy olyan ismert rádióhoz kötődnek, aki – bár most lett hivatalosan nyugdíjas korú – nem hagyja cserben a hallgatókat, mert továbbra is találkozhatnak műsoraival a Vörösmarty Rádióban. Lapunkban is olvashatnak róla. Ki ez a hölgy? Másodikként arra vagyunk kíváncsiak, hogy rádióunk hol kezdte médiakarrierjét. Az utolsó megfejtés nem más, mint egy intézmény, az a hely, ahol annak idején a Vörösmarty Rádió adása elindult.

Így űzzük el a vérszívókat!

KOVÁCS V. ORSOLYA

Nyáron folyamatosan küzdünk a szúnyogokkal. Ha vízpart közelében töltjük a szabadidőnket, különösen megkeseríthetik a kikapcsolódásunkat. Néhány egyszerű házi praktikkal – ha nem is úszhatunk meg minden egyes csipést – de jelentősen csökkenthetjük a számukat.

Nézzünk körül a konyhában és a konyhakertben, mert sok olyan fűszernövény vagy illóolaj-tartalmú gyümölcs akadhat a kezünkbe, melyekkel hatékonyan távol tarthatjuk az elszánt vérszívókat.

Készíthetünk belőlük olyan keveréket is, ami a bőrünkre kenve biztosít védelmet, de egy esti beszélgetéshez a teraszon, erkélyen jól jöhetnek az asztalra helyezhető változatok vagy egyszerűen csak a megfelelő növények cseréjében való kihelyezése.

Ezt kenjük a bőrünkre!

Vágjunk apróra néhány petrezselyemlevelet, és egy kis csészében áztassuk rövid időre egy evőkanál almaecetbe. Csak néhány cseppet használjunk belőle a csuklóra, nyakra vagy könyökhajlatra, mert az almaecet irritálhatja a bőrünket. Először mindenképpen próbáljuk ki egy kisebb bőrfelületen. A szúnyogok egészen biztosan nem



Ültessünk bazsalikomot!

fognak örülni neki! Egy kevés olívaolajba vagy illatmentes testápoló krémbe csepegtünk néhány csepp rozmaring-, citromfű-, szegfűszeg- vagy borsmentaolajat, és ezzel a keverékkel kenjük be vékonyan a bőrünket.

Ebben az esetben is végezzünk bőrpróbát használat előtt!

Ezeket ültessük a kertbe!

A macskamenta, a bazsalikom, a citromfű vagy a körömvirág kiülte-

tése a kertbe – vagy cserepekben az erkélyre – szintén kiváló szúnyogriasztó lehet. A leveleikben található illatanyagok látványosan űzik el legnagyobb nyári ellenfeleinket.

Ebből kerülhet az asztalra

Asztali szúnyogriasztóként a különféle füstölők mellett többféle főzetet is készíthetünk a már említett gyógynövényekből, megspékelve némi szegfűszeggel és ecettel. A diófalevélből készült főzet szintén beválik. A fokhagyma is kiváló szúnyogriasztó, bár a bőrre kenve embertársainkat is távol tartja majd tőlünk. Viszont ha a vacsoránkat fűszerezzük meg vele alaposan, akkor józúen falatozhatunk, és legfeljebb az ételünk lesz csípős. Ne fukarkodjunk a rozmaringgal sem a főzés során, az sem éppen szúnyogbarát aromájú!

Plusz egy tipp

Ha a szobában sem hagynak békén a vérszívók, vágjunk félbe egy citromot és tűzdeljük tele szegfűszeggel. Tegyük az ágyunk mellé az éjjeliszekrényre, és biztosan kevesebbet kell éjjeli vakaróznunk!

A LEGNAGYOBB NAPSZEMÜVEG VÁLASZTÉK

OPTIC WORLD KONTAKTLENCSEK -20%

LÁTÁSVIZSGÁLAT + SZEMÜVEGLENCSE 25.000 FT AJÁNDÉK!

KOMPLETT SZEMÜVEG A KERET ÁRÁÉRT?!
IGEN, EZ NÁLUNK LEHETSÉGES!

OPTIC WORLD
exclusive

ALBA PLÁZA, SZÉKESFEHÉRVÁR, PALOTAI ÚT 1. / 30/467-4468

Az ajánlat 2019. június 1. - augusztus 31. között érvényes. Az akció más kedvezményekkel nem összevonható, készpénzre nem váltható. További részletekről érdeklődjön üzleteinkben!

www.owe.hu



Felnőtt szakrendeléseink:

- kardiológia
- belgyógyászat
- ultrahang diagnosztika
- gasztroenterológia
- hepatológia
- endokrinológia
- immunológia
- labororvosi tanácsadás
- bőrgyógyászat
- érsebészet
- diabetológia
- urológia
- fül-orr-gégészet
- reumatológia
- ortopédia
- idegsebészet
- neurológia
- dietetika

Gyermek szakrendeléseink:

- gyermek kardiológia
- csecsemő- és gyermekgyógyászat
- gyermek gasztroenterológia
- endokrinológia
- ortopédia
- ultrahang diagnosztika
- fül-orr-gégészet
- bőrgyógyászat

VÉRVÉTEL MINDEN NAP
H, SZ, CS: 8-9,
K, P.: 7-9

Több mint 40 orvos és szakember áll pácienseink rendelkezésére!

Székesfehérvár, Nagy László u. 1.

Tel.: 22/500-300, 06-30/534-3121 • www.mentahaz.hu

Nyitva: hétfőtől péntekig bejelentkezés alapján

„Alázattal győzni és méltósággal veszíteni”

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Nem tudtam, hány éves, így aztán igencsak meglepődtem, amikor egyik délután a Fehérvár Média centrum kisebb házi ünnepséget rendezett Sasvári Csilla rádiós szerkesztő-műsorvezető kollégánk tiszteletére. Az apropót az adta, hogy Csilla elérte a nyugdíjas kort: negyven éve van a pályán. Az ember ilyenkor először csak pislog, aztán eszik egy szeletet a cukorkés jubileumi tortából, majd feltörnek belőle a kérdések. Mielőtt azonban bárki félreéretté, a Vörösmarty Rádió műsorvezetőjének eszé ágában sincs otthagyni a mikrofont: marad a hallgatósággal, mert számára ez jelenti a teljességet!

Annyi információ fut össze egy ilyen rádióban, annyi ember fordul meg naponta, annyiféle témával foglalkozol. Mégis, sok a visszatérő motívum, hagyomány, szokás, tekintve, hogy egy városi médiumról beszélünk. Azt gondolnám, negyven év után a rutín megessi az embert.

Á, nem lehet unalmas! Ezt soha nem mondanám. Olyan van, hogy az ember már fáradtabban jön be, néha kevesebb energiája van hozzá, esetleg abban a pillanatban nem annyira kíváncsi, mint kéne. De a rádiózás szerintem nem tud unalmassá válni. Egy élő adás mindig pörög, izgalmas, mert teljes jelenléte kíván és felkészültséget. De a helyszíni riportok is, amikor élőben jelentkeztem be mindig más-más témában, más helyszínről. Amikor 1993-ban véletlenül lehetőségem volt kipróbálni a rádiózást, rögtön tudtam, hogy igen, ez az én műfajom!

Hogy lesz valakiből véletlenül rádiós? Velem valahogy mindig minden véletlenül történik. Ahogy változnak a fejem felett a körülmények, úgy

alkalmatlan vagyok rá alkatilag. De kaptam egy olyan edzőt, Kammermayer Oszkárt, akire azóta is szeretettel gondolok, s azt, hogy már nincs köztünk, mindig megkönnyezem. Nagyon sokat kaptam tőle, amiből ma is táplálkozom. Ő volt az első evezős edző a Velencei-tavon, előre



Sasvári Csilla, a Vörösmarty Rádió műsorvezetője

elgondolt hét éves edzésterevei voltak személyre szabottan, mert nem azonnal akarta a fiatalokat kifárasztani, hanem következetesen felépíteni őket, kihozni belőlük a maximumot. Azt mondta, ő ezt tartja igazi edzői feladatnak, hiszen az olyan „anyagból”, aki eleve sportos testalkattal van megáldva, könnyű versenyzőt

masság mellé még annyit, hogy szerettem volna kozmetikusnak tanulni, de amikor a felvételin meglátták az evezéstől kérgesedett tenyeremet, mondták, hogy felejtsem el, mert ezzel felszántam a kedves vendég arcát. *Érdekes, hogy éppen az olimpia előtt hagyta abba az élsportot. Miért?*

sem mentem, mert edzőtáboroztunk. Azokat az embereket ismertem, akikkel együtt eveztem. Ez egy nagyon zárt világ, nem is tudtuk, milyen odakinn. Az első férjem is evezős volt, válogatott sportoló.

Milyen volt kiröppenni? Nem csalódtál? Nem, mert ez már megérlelt döntés volt. Tetszett a számítástechnika, bár akkoriban még szobányi gépek voltak, ilyen gép mellett lettem egy idő után operátor. Ha most belegondolok, hogy egy vékony, kicsi laptop meg tudja csinálni azt, amit mi ott négyen csináltunk egy hatalmas csarnokban, mindig elképedek! Ez a munka mozgással is járt, és gondolkodni is kellett, ezért tetszett. Amikor a lyukkártyáról áttértünk a digitális rendszerre, átképeztek minket, de az is nagyon tetszett. Aztán amikor megszületett a gyermekem, már nem tudtam két műszakban dolgozni, ezért áthelyeztek egy másik telephelyre, adattörzsgifőnek. Ott egy szobában dolgoztam több informatikussal. Egyszer megjelent ott Wagner Péter, aki mondta, hogy ebben az irodában ő videostúdiót fog csinálni, amiből kialakítja a gárdonyi televíziót. Nekem azt mondták, hogyha érdekel ez a lehetőség, akkor maradhatok, és beletanulhatok a televíziózásba, ha pedig nem, akkor átköltözhetek a többi informatikussal a másik irodába. Átgondoltam, igent mondtam.

Egy olyan helyzetben hoztál döntést, amikor még azt sem tudtad, hogy alkalmas vagy-e erre.

Annyira nem, hogy az iskolában minden egyes szereplésen lámpalázzal álltam ki, ehhez még add hozzá, hogy mindig túlsúllyal küzdöttem. Én voltam a leányzó, aki olyan neveltetést kapott, hogy mindig kevés vagy. Maradt bennem egy kisebbségi komplexus, ami miatt állandóan bizonyítani akartam. Szerepeltettek, mert verset mondtam, gitározni, zongorázni tanultam, de közben mindig rosszul voltam a lámpalázztól. Nekem az elég volt, hogy a dobogóra fel kell állni felelni. Soha nem jutott eszembe, hogy ezen a pályán dolgozzak, de aztán huszonöt-huszonhat éves koromban lefogytam.

Ez akkora önbizalmat adott?

Nem voltam biztos benne, hogy képernyőn leszek, de már tükör elé



Gyermekekkel, unokákkal

sodródok magam is az eseményekkel. Fiatalon eszembe sem jutott, hogy médiával foglalkozzak.

Mi foglalkoztatott?

Kilencévesen lementem a vízpartra, elkezdtem úszni tanulni a Velencei-tóban. Nem volt könnyű, három évem arra ment rá, hogy nyaranta úsztam, majd tizenkét éves koromban elkezdtem evezni. Az sem volt könnyű, mert gurulós kislány voltam, túlsúllyal küzdöttem. Az edzőmnek mindenki mondta, hogy nem kéne energiát fektetni belém, mert

csinálni, neki azonban ez a kihívás. Ennek eredményeképpen négyszer voltam országos bajnok evezősként, és amikor abbahagytam az 1980-as olimpia előtt, már utánpótlás-válogatott kerettag voltam.

A jó edző mellé biztos kellett belső motiváció is!

Iszonyatos akaraterő szorult belém, pontosan nem tudom, miért, talán a szüleim felé akartam bizonyítani. Mindig minden nehezebb volt, mint azoknak, akik sportra születtek, de valami mindig hajtott. A testi alkal-

Akkor már volt egy négyórás sportállásom, amit az egyesületem szerzett nekem. Nem is akarhol, egy számítástechnikai központban, 1978-ban. Négy órában ezt csináltam, az idő többi részében pedig az volt a munkám, hogy eddzek. Kezdetben az adattörzsgifőnél dolgoztam. Aranyos volt a főnököm, mert tudta, hogy mennyit edzünk, és bizony volt olyan, hogy belealudtam a gépbe. Egyszer véletlenül belerúgott a székembe, mire fölébredtem, majd sűrűn bocsánatot kért, hogy ne haragudjak. Ez ment két évig, aztán egyik nap még ott voltam a három edzésen, másik nap pedig már nem mentem. Felnőttként nem éreztük már annyira az egyesület megbecsülését, már nem az az edzőnk volt, aki ott tudott volna tartani bennünket. Képzeld el, hogy nyolc évig élsz egy burokbán! Gimnáziumba is úgy jártam, hogy az edzésről mentem az órákra, utána vissza edzésre, nem egyszer volt, hogy három héttig az iskola tájékára



„A sport megtanított küzdeni”



Fotó: Kiss László

Ha búcsúzni nem is kell, ünnepelni azért lehet!

mertem állni. 1989-90-ben indult a Gárdonyi Tv, amit először fizikailag építettünk fel: hordtuk a maltert, kötöttük a kábeleket, mindent, amit kellett. Külsőként a mostani Fehérvár tévések is dolgoztak ott, mint például Halász Pista, Preszter Elemér vagy Megyeri Zoli. Elvoltam én a tévével, de a kamerát sohasem szerettem, hiányzott a visszajelzés, az, hogy ne egy kamerával nézzek szembe, hanem valakivel, akivel beszélgetek. Később megszűnt a tévé, maradt a videostúdió, de az már nem volt az igazi. Az általunk felépített stúdiót is ott kellett hagyni.

Hogyan lettél „véletlenül” rádiós?
1993-ban kísérleti jelleggel elkezdtek ideiglenes helyi rádiózásra engedélyeket adni. Székesfehérváron két ilyen hatnapos engedélyt adtak ki, az egyiket a városi tévé kapta, a másikat pedig Posch Ede. Neki kellett ehhez technika, kellett ehhez ember, aki ért hozzá, így kibérelte azt a videostúdiót, ahol dolgoztam. Ketten voltunk itt, Horváth Miklós és én. Úgy állt össze az egész, hogy az első hat napban felkészültünk az adásra. Hatalmas szalagos magnóra kellett a huszonnégy órás zenéket összevágni, kazettás magnóra rögzítettük a riportokat, rengeteget dolgoztunk napi három óra alvással. Ennek ellenére egyre jobban élveztem, főleg a hatnapos valóságos adást, ott aztán szinte semmit nem aludtunk, nem is tudom, mi tartotta bennünk a lelket, talán többek között a Boda

Jani, aki járkált utánunk kajával, hogy éhen ne haljunk. Ennyien azóta sem telefonáltak rádióknak, folyton csörgött a telefon. Még a technika sem volt akkor a helyzet magaslatán, állítólag bezavartunk az adással a vonalas telefonba. Talán éppen az Öreghegyről telefonált be egy néni: „Draga csillagjaim, nagyon aranyosak vagytok, nagyon szépek vagytok, de nem tudom felhívni a lányomat, mert felveszem a telefont és titeket hallak benne.” Az utolsó napon a néni ismét telefonált, hogy ugyan még mindig mi szólnak a telefonvonalban, de az az igazság, hogy ő ezt úgy megszerette, hogy inkább felül a buszra, és elmerge a lányához, de ez a rádió szóljon még sokáig! Ettől még mindig libabőrös vagyok! Itt szerettem bele a rádiózásba. Igazi euforikus állapot volt.

És szólt a rádió utána is?

A Kodolányi épületében béreltük a helyiséget, és ezt végignézte a főiskola akkor igazgatója, Rockenbauer Lajos. Láta, hogy ez milyen csoda, és elkezdett gondolkodni rajta, hogy ha létrehozhatna egy kommunikáció szakot, akkor ehhez működtethetne egy rádiót. Emlékszem rá, hogy egyszer csak, amikor benn voltunk Wagner Péter, Horváth Miklós és én, becsapta az ajtót, kiállt középre, és azt mondta: „Viszem a gyerekeket!” – mondta ezt rám és a Mikire. – „Megcsináljuk a rádiót!” Hát így lettem a Vörösmarty Rádió munkatársa 1993-ban. Közben csodálatos közösség alakult a rádió köré, volt,

hogy harmincan voltunk a stúdióban, annyira szerettek itt lenni a kollégák és a kodolányis diákok is. Megindult a műhelymunka, nagy reményekkel, új műsorokkal. Kilenc hónapos volt a rádió, amikor a főiskola már egy másik igazgatója megjelent a négykor kezdődő adás előtt negyed négykor, és tizennégy emberből tíznek átadta a felmondólevelét. Botrányos volt, főleg, hogy nem tudtuk az okát, mert nem magyarázták meg. Minket annak az adásnak a végén úgy zártak ki a rádióból, hogy csak a legszükségesebb személyes dolgainkat vihettük magunkkal. Sokat küzdöttünk akkoriban a rádióért az akkori polgármesternél, de még a minisztériumban is jártunk, hogy megoldást találjunk erre a lehetetlen helyzetre. Ebbe az elválásba majdnem belehaltunk, de nem tudtuk megmenteni.

Mekkora változást jelentett utána a Fehérvár Rádió? Hiszen az már kereskedelmi, más műfajokkal.

Tizenhárom évig dolgoztam ott, és jól éreztem magam. Nagyon sokat kaptam, lehetőséget, mélyvizet, kihívást, gyakorlatban szerzett tudást. Inkább riporter voltam, mint rádiós műsorvezető, jöttek a pályázatos műsorok, amiket már én csináltam. Tartalom kellett, komolyabb, jó feladataim voltak, szívesen dolgoztam rajtuk. El-

majd a Fehérvári 7 Nap lapigazgatója lettem. Az kegyetlen volt! Minden nap sírva mentem haza. Fél év után közölték velem, hogy az elődöm visszajön gyesről, ne haragudjak, de vissza kell adniuk a helyét. Na akkor kitört belőlem a felszabadult nevetés, ők meg csodálkoztak, miért örülök ennyire! Utána munka nélkül voltam, de azt hiszem, azért kellett így lennem, mert édesapám már nagyon beteg volt, és őt ápoltam.

Milyen újra rádiósnak lenni? Ez az a Vörösmarty Rádió, ami régen?

Németh Gábor hívott fel néhány éve, hogy jöjjenek hírt szerkeszteni a rádióba. Végül műsorvezetőnek vettem fel, azóta itt vagyok. Nekem ugyanazt jelenti. Ez annak a Vörösmarty Rádióknak a névutódja, ami 1956-ban szólt, és amelynek férjem és munkatársam, Horváth Miklós édesapja volt a műszaki vezetője. Ez a név a közszolgálatot jelenti. Az igazi rádióműsor itt készült!

El tudod magad képzelni klasszikus nyugdíjasként?

Egyelőre még nem. Egészségügyi értelemben is sokat teszek ezért, és azt hiszem, ez nem az az állapot, amikor vissza kell vonulnom. Úgy érzem, ha otthon maradnék, akkor mindennel leszámolnék. Szeretem a gyermeke-



Fotó: Sasvári Csilla archívuma

Valamikor a nyolcvanas évek végén...

ismeréseket kaptam, díjakat, jólesett, nagyon megtisztelő volt.

De ez sem tartott örökké...

Megint egy fájdalmas időszak jön. Mindig riporternek tartottam magam, politikai nézetek sohasem határozták meg a munkámat, mégis azt hiszem, ilyen megfontolásból lettem parkoló pályára téve a Fehérvár Rádiónál. „Fizetése meghagyása mellett munkájából felmentem” – ezzel a szövegezéssel kaptam egy papírt. Kérdeztem, hogy miért, de érdemi válasz nem érkezett. Nekem ez már sok volt, amúgy sem volt túl jó hangulat a rádióban. Tizenhárom évig mindent megtettem, és most elegem volt. Elköszöntem a rádiótól, egy darabig újságot szerkesztettem, majd beálltam eladónak egy bútorházba.

Miként viselted a bizonytalanságot?

Érdekes, van, aki olyankor összeszakad, én akkor szedem magam össze igazán. Ilyenkor mindig egészségesen kezdtem el élni, mindig fogytam, akkor nem hagytam el magam. Aztán egy évig a Szuperinfónál dolgoztam,

met, az unokáimat, de nem vagyok klasszikus nagymama.

A külső változás is ezert van? Arra gondolok, hogy látványos fogyáson mentél keresztül az utóbbi hónapokban.

Édesapám meghatározó volt az életemben, mindig neki akartam megfelelni, ez a motiváció végigkísért. Őt éve azonban elment közülünk, és amikor elkezdtem konditerembe járni és a tükör elé álltam, akkor fogalmazódott meg bennem, hogy ezt most magamért csinálom. Életemben először magamért, mert nem kell senkinek bizonyítanom. De a sport megtanított alázattal győzni és méltósággal veszíteni. Most, amikor be tudtam magamnak bizonyítani, hogy képes vagyok harminckét kilót fogyni, hogy életképesé tudom tenni a szervezetemet, hogy képes vagyok egy órát edzeni a konditeremben, mint a húszévesek, akkor lehet, hogy még nem most kéne elmenni nyugdíjba. Ha az ember kap egy lehetőséget, akkor él vele, de csak addig, amíg vállalható.



Fotó: Sasvári Csilla archívuma

A hatnapos helyi rádiónál, az FMR-nél

A magyar szabadság napja

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Harminc évvel ezelőtt a Hősök terén Nagy Imre és mártírtársai újratemetésén fájdalom és szomorúság vegyült az örömben, ugyanakkor kétségkívül óriási igény fogalmazódott meg a magyar társadalom részéről a múlttal való szembenézésre. Reményekkel, elvárásokkal, várakozással teli időszak volt ez. A magyarok egyik leglényegesebb követelése teljesült: 1991. június 19-én negyvenhét évig tartó megszállás után az utolsó szovjet katona is elhagyta hazánk területét, melynek emlékére 2001-ben az Országgyűlés nemzeti emléknap-pá nyilvánította június 19-ét, ehhez kötődően június utolsó szombatja pedig a magyar szabadság napja.

„Egyszer majd el kell temetNI...”

Az 1980-as évek végére vált egyre nyilvánvalóbbá, hogy Magyarországon társadalmi, gazdasági és politikai válság alakult ki, és egyre nagyobb az igény a múlttal való szembenézésre. Azt is szokták mondani, hogy a rendszerváltásnak nevezett folyamat már a nyolcvanas évek elején elkezdődött: a képzőművészetben, irodalomban tevékenykedő művészek szintjén.

Lukács József, a Polgári Együttműködés Egyesület országos alapító tagját, a Vörösmarty Társaság alelnökét kérdezte a Fehérvár magazin erről az időszakról: „Az írószövetség a nyolcvanas évek elején a szellemi szabadságért való küzdelem egyik nagyon fontos szervezője volt. Ezeknek a küzdelmeknek Nagy Gáspár az egyik legaktívabb résztvevője volt, aki ezekben az években a Magyar Írók Szövetségének titkáráként is tevékenykedett. Nagy Gáspár 1956 megítélésének és emlékeztetésének vonatkozásában az első számú, legfontosabb íróként jellemezhető! „Egyszer majd el kell temetNI / és nekünk nem szabad feledNI / a gyilkosokat néven nevezNI!” – írta Öröknyár: elmúltam 9 éves című versében Nagy Gáspár. Műve elkerülte a szerkesztői-cenzori figyelmet, s megjelent a tatabányai Új Forrásban. Riadalmat, a lap bezárását, a szerző elhallgattatását váltotta ki. Mindez 1984-ben történt. Gondoljunk csak bele, mekkora bátorság kellett akkor ehhez! Nagy Gáspárnak távoznia kellett az Írószövetségben betöltött tisztségéből. Majd 1986 júniusában A Fiú naplójából című verse miatt a Tiszatáj szerkesztőségét váltották le állítólag Kádár János személyes kérésére. Nagy Gáspár ezzel tiltakozott a forradalom elárulása ellen. Ezen versek mára a rendszerváltásnak és 1956-nak is a kultikus verseivé váltak.”

Lukács József azt is hozzátette: Nagy Gáspár azt az elvet vallotta, hogy az írónak, a költőnek az igazságot kell kimondania, még akkor is, ha az igazság kellemetlen, és írói pályájában negatívan érinti. Ebben az időszakban széles körben megfogalmazódott a gondolat, hogy van egy elhallgatott történelmünk és egy feltáratlan múltunk, amin változtatni kell.



Nagy Imre az utolsó szó jogán: „Úgy érzem, súlyos tévedés, bírósági tévedés áldozata vagyok. Kegyelmet nem kérek.” A perrel propagandafilmet forgattak, ami aztán sosem került bemutatásra, dobozban állt egészen a rendszerváltásig. Az eredeti 35 mm-es film kockáit a Fortepan kifotózhatta a Magyar Nemzeti Levéltár jóvoltából. A cikkünkhöz mellékelte kép is ehhez a sorozathoz tartozik.

Megbélyezett forradalom

Kádár János kommunista diktatúrájában évtizedekig ellenforradalomnak nevezték az 1956-os forradalom és szabadságharcot. A résztvevőket ellenforradalmároknak bélyegezték, akik a nép ellenségeként megérdemelték sorsukat. Az emigráns magyar sajtóban, irodalomban, a hazai szamizdat irodalomban azonban folyamatosan jelen voltak a kérdőjelek, s a közéletben is érzékelhetően átalakult ennek megítélése.

„Fontos eseményként meg kell említeni ebből az időszakból, hogy 1988 májusában leváltották legfőbb pártvezérei tisztségéből Kádár Jánost. Ezután nem sokkal létrejött a Történelmi Igazságtétel Bizottság, mely az újratemetést és a kivégzettek rehabilitálását sürgette. A szervezet közös kegyeleti megemlékezésre szólította fel az egybegyűlteket Nagy Imréék kivégzésének harmincadik évfordulóján, 1988. június 16-án. Bizonyára sokan vannak köztünk olyanok, akik számára ma is emlékeztetése ezek a pillanatok: a tüntetést durván szétoverték. Addig elképzelhetetlen volt, hogy demonstrálók Nagy Imre nevének skandalálása közepette vonulnak Budapest belvárosában. Grósz Károly új pártvezér és miniszterelnök egy ezzel kapcsolatos sajtótájékoztatón azt mondta, hogy elképzelhetetlen Nagy Imréék rehabilitálása, azonban Szilágyi János 56-os halálraítélt lányának kérdésére a sajtótájékoztatón lehetségesnek

Arccal lefelé, összedrótózva

A Nagy Imre-emlékház dokumentumai között olvashatjuk, hogy 1988-ban a kutatással megbízott ezredes a Nagy Imre-per több ezer oldalas dokumentumai között bukkant rá a „Darázs-fészek” fedőnevű irategyűjtésre. Itt találta meg az eltemetés helyére vonatkozó jelentést és fényképeket. A szigorúan titkos jelentésből kiderült, hogy 1961. február 24-én késő délután a Kozma utcai börtön udvarán kihantolták, majd később, teljes sötétségben átvitték a holttesteket a rabtemetőbe, a 301-es parcellába. Maléter Pál és Gimes Miklós egy álnévet (Naszladi Péter) kaptak. Borbíró Piroska álnéven temették el Nagy Imrét. Losonczy Géza feltehetőleg még halála napján, 1957. december 21-én éjjel eltemették a 301-es parcellában, Szilágyi Józsefet pedig nagy valószínűséggel kivégzése napján, 1958. április 24-én helyezték ide. A feltárási munkálatok március 29-én Nagy Imre sírjának felderítésével kezdődtek, majd március 30-31-én Gimes Miklós és Maléter Pál, április 1-jén pedig Szilágyi József sírjának kihantolásával folytatódott. Hosszabb keresés után április 5-én találták meg Losonczy Géza földi maradványait. A beszámoló alapján tudjuk, hogy a testek kátránypapírba csomagolva, drótkötéllel átkötve, arcukra fordítva feküdtek a sírokban. A kihantolt maradványokat az Igazságügyi Orvostani Intézetbe szállították, ahol sikeresen azonosították őket. A kihantolást végző antropológus szakemberek: Kralovánszky Alán, Harsányi László, Nemeskéri János, Szabó Árpád.

nevezte a *humánus körülmények közti újratemetést.* – idézte fel a folyamatokat Lukács József. Ezzel gyakorlatilag áttört a gát, ugyanakkor ezt akkor még úgy képzelték el, hogy szűk körben, a hozzátartozókkal egyeztetve zajlik majd le a temetés a nyilvánosság teljes kizárásával. „1989 januárjában Pozsgay Imre jelentette be a Kossuth Rádióban, hogy népfelkelés volt 1956-ban – ez felgyorsította az eseményeket. A kivégzett hősök családjaiival kapcsolatosan az ügyek rendezése és a kapcsolatfelvétel nem volt titokban elvégezhető, Pozsgay bejelentése megkövetelte a széleskörű nyilvánosságot.” – tette hozzá Lukács József.

a mártírok újratemetése egy olyan szimbólummá vált, mely jelképezte a kádári történelemképpel való szakítást, s tükrözte a reményteli változásba vetett hitet. Negyedmiliónan élték át együtt a Hősök terén ezeket a katartikus pillanatokot. Ót órán keresztül érkeztek azok, akik a kegyeletüket szerették volna leróni a mártírok előtt: „A helyszínen is tapasztalható volt a meghatódottság és egyfajta fájdalommal és elkeseredéssel átítatott öröm. Nagyon emlékezetes volt ez számomra, hiszen akkor még mindenki bizakodott, reménnyel tekintett valami szebb, igazságosabb, nemesebb időszakra. Egy tisztességesebb, jobb életet remélt mindenki, erkölcsi vonatkozásban



Nagy Imre és mártírtársainak újratemetési gyászszertartása a Hősök terén

A rendszerváltás origója

Ahogy arról múlt heti lapszá-munkban írtunk, 1989. június 16-a,

pedig igazságtételre számítottunk.” – idézte fel a harminc évvel ezelőtt történeteket Lukács József. Július hatodikán a bíróság Nagy Imrét felmentette és rehabilitálta, s ugyanezen a napon bejelentették Kádár halálát is. 1989. június tizenhatodikát gyakorta emlegetik a rendszerváltás origójaként. Számos követelést, vágyat fogalmaztak meg aznap, amik közül sok minden teljesült, de az is elmondható, hogy számos elvárás egyáltalán nem vagy nem úgy valósult meg, ahogyan azt a magyarok többsége elvárta.

Negyvenhét év megszállás után kivonultak

Már 1956-ban is követelték a szabadságharcosok, hogy vonuljanak ki a szovjet csapatok Magyarországról. A vérbe fojtott forradalom után erre több mint harminc évet kellett várni. Államközi tárgyalásokat követően 1990. március 12-e és 1991. június 16-a között zajlott le a negyvenhét évig tartó megszállás után a szovjet csapatok kivonása. Az utolsó szovjet katona Viktor Silov altábornagy volt, aki a megszálló Vörös Hadsereg tagjaként elhagyta hazánk területét Záhonyánál. Ennek emlékére az Országgyűlés a 2001. évi XVII. törvényben nemzeti emléknap-pá nyilvánította június 19-ét. Június utolsó szombatja pedig a magyar szabadság napja.

Gyerekkortól legyen belső kényszer az aktív életmód!

KOVÁCS V. ORSOLYA

Régen az idősek betegsége volt, ma egyre több az elhízott, magas vérnyomással, cukorproblémákkal küzdő gyerek, fiatal felnőtt. Reiber István lipidológust, obezitológust, a Szent György Kórház orvos igazgatóját kérdeztük arról, hogyan lehetne változtatni ezen.

Minden a gyerekkorban kezdődik. Azért is, mert az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás már kis korban berögzült szokássá kell, hogy váljon. És azért is, mert ha gyerekünk születik, az számunkra is egy esély, hogy tudatosabbak legyünk a táplálkozásban. A kicsivel együtt mi is újra felfedezhetjük a zöldegeket, gyümölcsök természetes ízét, ismét rendszeres fogyasztókká válhatunk. Az elhízás elleni küzdelmet sohasem késő elkezdni, a legjobb mégis, ha megelőzzük, hogy egyáltalán kialakuljon.

Az elhízásnak külön ága van az orvostudományon belül. Bár sokunkat érint, kevesen ismerjük a szót: obezitológia. Aki pedig Székesfehérváron ezzel foglalkozik: Reiber István, a megyei kórház orvos igazgatója. Szerinte az elhízás olyan átfogó társadalmi probléma, amivel sokkal többet kéne foglalkozni. Hogy elkerüljük a súlyfölsőleg által okozott, sokszor végzetes betegségeket, egyénileg kell felvennünk a harcot, de a közösség segítő ereje is elengedhetetlen. Mire figyeljünk, miként éljünk, mi jelenti a legnagyobb veszélyt? Ezekről a kérdéskörökről beszélgettünk Reiber Istvánnal. **Egyre több a túlsúlyos ember a világon, nálunk, Magyarországon is. Tényleg akkora nagy a baj?**

Mára elfogadott álláspont, hogy nagyon sok, a halálozásban fontos szerepet játszó érrendszeri betegség háttérében a túlsúly, az elhízás és ezen belül is hangsúlyozottan a hasi zsírszaporulat áll. Korábban a testtömegindexre hagyatkoztak az emberek, az évek során azonban kiderült, hogy az sem feltétlenül mérvadó. Mert bizony már a 20-25-ös kategóriában is bajokat okozhat a hasi zsír mennyisége. Annak értékét nagyon egyszerűen, egy szabócentivel meghatározhatjuk, a köldök környékén mért háskörfogattal. Ez a férfiaknál lehetőleg száz centi alatt legyen, a nőknél pedig nyolcvannyolc centi alatti a kívánatos.

Miért különösen veszélyes a hasi zsír?
Mert ahogy a hasi zsírszövetek szaporodnak és növekszenek, elkezdnek átalakulni és szinte önálló szervként működni. Olyan gyulladáscsökkentő anyagokat bocsátanak ki a szervezetünkben, amiktől a cukorbetegség, magas vérnyomás alakulhat ki. A kóros zsírszövetek összességében okozzák az érbetegséget, a szívinfarktust, az agyvérzést, a végtags erek elváltozását.

Emellett nem szabad elfeledkeznünk az ízületeinkről sem: jelentős testtömegtöbblet esetén sokkal gyorsabban alakulnak ki problémák a térdnél, bokánál, csípőnél, mint az egészséges öregedés következtében tennék. Nem mindegy, hogy nyolcvan-kilencven vagy harminc-negyven éves korban jelentkezzen súlyos mozgásszervi, érrendszeri, mozgásszervi bajok. Ezek leghatásosabb kezelése a megelőzés. Nincsenek csodaszerek, csoda-diéták. Gyerekkorban kéne egy olyan életmódra rászoktatni a gyerekeket,

hogy belső kényszer legyen az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás. Ehhez még hozzá lehetne venni egyfajta stresszkezelési képességet, ezzel a hárommal tulajdonképpen nagyon sokáig egészségesen lehetne élni. **Azok, akik túlsúllyal élnek, de nincs kialakult betegségeik, szoktak orvoshoz fordulni a pluszkiló miatt?**

A szakemberek között is vitás kérdés, létezik-e olyan fogalom, hogy egészséges elhízott. Önmagában a pluszkiló nem betegség, ha aktívan él az ember. Ha valaki nem az ideális testtömegaránytal rendelkezik magasságához képest, de rendszeres, nem megterhelő mozgást végez, úgymint séta, kerékpározás, úszás, labdajátékok (a közös családi, baráti sportok egyébként is ajánlottabbak), akkor a betegségeket könnyebben elkerüli. Nem kell tehát betegnek éreznie magát, de meg kell bizonyosodnia, hogy valóban jól működik a szervezete. Viszont mindenképpen fokozott a lehetősége a betegségek kialakulásának elhízás illetve hasi zsírszaporulat esetén. Rendszeresen kell mérni a vérnyomást, a vércukrot, a vérsír értékét, és ha ezek bajt jeleznek, komolyan kell venni!

Mit jelent ön szerint az egészséges életmód?

Már a gyerekeket szoktassuk változatos táplálkozással! A hiánydiéták nem szerencsések, a zsír, a szénhidrát vagy a fehérje megvonása nem embernek való. Ha nincs külön ok rá, mint allergia, érzékenység vagy hogy enzimihiány miatt nem tud lebontani valamilyen anyagot a szervezet, akkor mindenfélét ehetünk. Kell is, hogy együnk, hiszen minden táplálékban más-más fontos anyag van. A mértékletesség a büvös szó! Igenis kell szénhidrátot fogyasztani, lehetőleg kerülve az egyszerű cukrokat. A rostos zöldegekben, gyümölcsökben jótékony szénhidrát van. A halolaj, a zsírszegényebb hús is jót tesz az erek működésének. A lényeg a kiegyensúlyozott, változatos étkezés.

Ha valaki egy szép napon arra ébred, hogy baj van a súlyával, belenéz a tükörbe, és attól a perctől kezdve túlsúlyosnak látja magát, nem kétségbe esni kell és csodáért fohászolni, hanem önkritikusan végig gondolni, hogy az a fajta életmód, amit eddig folytatott, változtatásra szorul.

Mi legyen az első lépés?

Ha a túlsúly kialakul, akkor a napi energiabevitel több, mint amire a szervezetnek szüksége van. Az alap energiaegyensúly a titka mindennek. Ha többet mozognak, valamennyivel nő az energiaszükséglet. De ha annál csak egy picit többet beviszünk minden nap, mint amire szükségünk van, a túlsúly évek alatt tíz-húsz kilóval megerősíthető. Ilyenkor az adagokból kell egy picit lecsipenteni, nem kihagyni valamilyen ételféleséget. Kevesebbet az energiagazdag állati zsirokból, többet az energiaszegény zöldegekből. A betegség nem ott kezdődik, amikor valaki már szívinfarktust kap vagy agyvérzést, magas a vérnyomása, hanem az azt megelőző években. A változás belső elhatározás nélkül nem megy. Lehet hozzám jönni, beszélgethetünk róla, de ha valaki nem akarja igazán a változást, akkor nem lehet mit tenni.

Ha valaki eljön önhöz, akkor ebben a bizonyos elhatározásban is tud neki segíteni?

Próbálkozom, de az elhízás problémakörének kezeléséhez nagyobb összefogás kell. Dietetikusként, táplálkozási szakembernek is kell közreműködnie, és jó, ha a mozgásban is kérnek szakértő tanácsot, hiszen nem mindegy, hogy a választott mozgásforma mennyire terheli a szívet, az ízületeket. Ott lenne a helye a pszichológusnak, pszichiáternek is, bár ettől mindig összerezzennek az emberek.



Fotó: Horváth Renáta

Reiber István szerint a gyerekkorban kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést

Régen, amikor a fiúkat vitték katonának, jellemzően akkor indult el egy plusz tíz-húsz kilós súlygyarapodás, a nőknél pedig a szülés után. Ma már persze tudjuk, hogy nem kettő helyett kell enni, fontosabb, hogy az ételek vitaminban, ásványi anyagban legyenek gazdagok, nem energiában. Sok olyan helyzet van, amikor a lélekben is kell kutakodni, erre jó a lélekgyógyász, aki szakavatottan tud segíteni abban, ha valakinek akár munkahelyi vagy családi gondja van. Nem feltétlenül a hűtő kiürítése a gyógmód, pedig már gyerekeknél is egyre többet látni ezt. Nem könnyíti meg persze a dolgunkat a boltok korlátlan választéka sem. Egyre gyakoribb, hogy már iskoláskorú gyerekeknél túlsúly, elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség alakul ki. Olyan betegségeket látunk a gyerekeknél, fiatal felnőtteknél a passzív életmódnak köszönhetően, ami korábban idős emberek betegsége volt. Ez nem orvosi probléma, sokkal általánosabb. Világméretű járványként is megfogalmazták, sajnos a statisztikákban is az élbolyban vagyunk mi, magyarok.

Fehérvárra vonatkoztatva van erre bármi féle adat? Mik az ön tapasztalatai?

Konkrét felmérést erre vonatkozóan nem láttam, ami megyékre, városokra lebontva tartalmazna információkat. Az a benyomásom, hogy hozzuk a magyar átlagot. És az nem jó! Minden második-harmadik ember túlsúlyos, minden negyedik-ötödik ember kifejezetten elhízott, és minden ötödik-hatodik gyereken van nemkívánatos súlytöbblet. Számomra örömteli, hogy az elmúlt évtizedben látványos fejlődésen ment keresztül Székesfehérvár a hétköznapi testmozgási lehetőségeket tekintve. Korábban csak külföldi útjaim során

láttam olyat, hogy a parkokban futkosnak, mozognak az emberek, most már ez itt is jellemző. Sok a fitnesseszköz is a zöldterületeken, bővült az uszoda, a túrázási lehetőségek a környéken pedig mindig is adottak voltak. A mozgás ettől kezdve szándék kérdése. Nem vagyunk olyan rossz helyzetben, csak több tudatosság kéne! Nem szabad a gyerekeket lenevelni a velük született nyitottságról. Ez olyan, mint az empátia, ami velünk születik, csak az évek során leszokunk róla. A gyerekeknek megvan a mozgásigénye, de belenevelődnek a családi szokásokba, abba, hogy mindenki inkább nyomogatja a számítógépet. A szülő, nevelő példája nagyon erős! Ha a gyerekekben sikerül az egészséges életmódra való igényt elültetni, akkor az a szülőkre is hatással van, és persze a szülő övé is a gyerekeket. Ez egy nagy társadalmi feladat, amivel sokkal intenzívebben kéne foglalkozni!

Mostanában láttam több fehérvári általános iskola egészségnapján is az okostányér ábrát – ezt mennyire tartja hasznosnak?

Olyan, mint régen a táplálkozási piramis. Nagyon jó arra, hogy kevésbé tudományos formában megértesse a gyerekekkel, mit, mennyit érdemes enni egy nap. Legyen helye a zöldegeknek, gyümölcsöknek a tányéron, mégpedig minél színesebben, mert zöld, sárga, piros, mind másfajta hasznos anyagot tartalmaz. Persze lennie kell szénhidrátoknak, zsírnak, fehérjének is. Az ábra segítségével a gyerekekben rögzülhet, hogy a napi ételük legyen változatos, egészséges.

Ha valaki elkezd foglalkozni a súlyával, az első, hogy az okokat derítse ki?

Meg kell bizonyosodnia, hogy még jól működik-e a szervezete, van-e olyan állapot, amire már gyógyszeres beavatkozás kell. Segítségrel mindenképpen könnyebb, magányosan ez nem nagyon megy. Jobb, ha együtt mozog a család, közösen ügyelnek a táplálkozásra. Sosem késő elindulni az ideálisabb testtömeg elérése felé vezető úton!

Létezhet-e az állapot, amikor valaki – anyagcsere- vagy hormonproblémák miatt – nem tehet a túlsúlyáról?

Erre vonatkozó vizsgálódások is vannak. Találtak olyan géneket, amik megkönnyítik, hogy valaki súlyszaporulattal rendelkezzen. Ahogy egyes endokrinológiai eltérések is, mint a pajzsmirigy-alulműködés. Könnyebben jönnek föl a kilók, a szervezetünk vizet tart vissza, lustább tempóban működik. Természetesen mindezt tisztázni kell, de mindent az endokrinológiával és a génekkal magyarázni túl könnyű felelősségátírást.

Pedig mindez olyasmiről, amit szívesen használnak az emberek saját maguk előtt is kifogásnak, mondván: ilyenek a génjeim!

Sajnos igen. Pedig ettől az endokrinológus kollégák is óva intenek mindenkit, hiszen ez pár százalékot jelent, ahogy a gén befolyása is. Sokszor megbizonyosodott már, hogy született valaki hibás génnel, de a helyes életmóddal még a legrosszabb géneket is lehet úgy befolyásolni, hogy nem tud kifejeződni a hiba. Ez a testtömeg kérdéskörére maximálisan igaz. Sokszor inkább a közös konyha van a háttérben, és nem a közös gén!

Hamarosan kész a teniszcsarnok

KAISER TAMÁS

A női Szuperliga rajtja előtt Cser-Palkovics András vendégeskedett a Kiskút Teniszklubban. A klub elnöke, Viszló Csaba kalauzolta körbe a csaknem teljesen kész, fedett csarnokban.

Viszló Csaba néhány évvel ezelőtt álmódott egy nagyot, az álomból pedig valóság lett: csaknem teljesen elkészült már az öt salakos pályát magába foglaló, négyezer-kétszáz négyzetméter alapterületű teniszcsarnok.

„Nyolcvan-nyolcvanöt százalékos készülségnél tarthatunk. Igyekszünk mindent minél precízebben megvalósítani. Az utólagos munkák kissé kiszámíthatatlanok, mert mindig előjön valami, ami késlelteti a befejezést, például új ötletek, melyektől még jobb, még versenyzőbarátabb lehet a létesítmény.” – mondta el lapunknak a klub első embere.

Cser-Palkovics András az MTK elleni Szuperliga-találkozó előtt, vasárnap délelőtt látogatta meg a teniszcsarnokot: „Gyönyörű ez a létesítmény! Miközben körbementünk, visszaemlékeztem arra, milyen volt, amikor gyerekként elkezdtem teniszezni. Ahhoz képest ez teljesen más, ég és föld a különbség. Büszkék lehetünk erre a csarnokra mi, fehérváriak, mert



A Kiskút Teniszklub női szuperligás csapata

nemcsak az országban, de közép-európai szinten is jegyzett teniszcentrumot sikerült létrehozni! Ez pedig nagyon

jó a szabadidősportnak, annak a több mint ezer gyermeknek, aki itt az iskolatenisz-programban vesz részt, és

abból a szempontból is remek, hogy nemzetközi versenyeket is lehet majd itt rendezni. De látszik, hogy nem csak a teniszezőket szolgálja majd ki a létesítmény, hiszen a klubépület huszonegyedik századi körülményeivel sok más közösségi programnak adhat otthont.”

A klubépület négy szinten ezer-öt száz négyzetméteren várja majd a vendégeket étteremmel, spinning- és konditeremmel, egy kis wellnessrészleggel, sportbolttal és például ügyvédi irodával is, hiszen hely és ötlet még mindig van Viszló Csaba tarsolyában.

Ami pedig a Kiskút Teniszklub-MTK Szuperliga-rangadót illeti, jó eséllyel nem Székesfehérvárra kerül idén az aranyérem. A címvédő fővárosi gárda a vártnál könnyebben, 6:1 arányban győzött. Az MTK már az első három egyéni után is 2-1-re vezetett, a párosok előtt pedig 4:1-re módosult az állás. Így az utolsó két összecsapás már csak formalitás volt. Hétfőn a Százhalombatta látogatót a Kiskút Teniszklubba, őket simán, 7:0-ra sikerült legyőzni. Szerdán már nem ment ennyire jól Győrben, ahol a házigazdák 4:3 arányban nyertek, így reális célnak a harmadik hely megszerzése maradt.

Edzőtáborban a Vidi

Megvan az első ellenfél az Európa-ligában!

NÉMETH KRISZTIÁN

Rövid pihenő után múlt héten edzésbe állt a Vidi, szombaton pedig már Ausztria felé vette az irányt. Marko Nikolics együttese két héten át készül a sógoroknál, hogy aztán teljesítse az első feladatot a remélhetőleg sok közül, és legyőzze Montenegró bronzérmesét.

A magyar határ közelében fekvő Bad Waltersdorffban edzőtáborozik a Vidi. Kovácsik Ádám, Vinicius Paulo, Boban Nikolov, Pátkai Máté, Kovács István és Szabó Bálint válogatott kötelezettségeik miatt pihenőt kaptak, ők később csatlakoztak a kerethez, ugyanakkor a Vidi II-ből Tamás Olivér és Németh Botond is a csapattal tartott, valamint a Haladás engedélyével a korosztályos válogatott Halmai Ádám valamint Nyári Patrik.

Időközben kiderült: a montenegrói bajnokság bronzérmese, a Zeta Golubovci lesz a Vidi ellenfele az Európa-liga első selejtezőkörében. Az első mérkőzésre idegenben került volna sor, de akkor a Buducsnoszt EL-kötelezettsége miatt foglalt lesz a podgoricai stadion, ezért a párharcot hazai pályán kezdi a Vidi július 11-én, 20 órakor. A visszavágóra 18-án kerül sor. Amennyiben sikerül kiejteni a Zetát, izlandi vagy liechtensteini ellenfél, a Bredablik vagy a Vaduz vár a fehérváriakra.

A Vidi szombaton vívja első felkészülési meccsét az orosz Ahmat Groznij ellen, majd az osztrák bronzérmes Wolfsberger és a cseh Banik Ostrava ellen is pályára lép Ausztriában.



„Arra van Európa!” – Marko Nikolics vezetőedző az új szezonban is sikerekre tör a Vidivel

Hazai pályán a döntőért

SOMOS ZOLTÁN

Izgalmas meccsen győzte le a Miskolcot a Fehérvár Enthroners amerikaifutball-csapata, ezzel bejutott a HFL elődöntőjébe. Új fejlemény, hogy azt is itthon vívhatja vasárnap, a Budapest Cowbells ellen.

A Miskolc Steelerst az alapszakaszban idegenben is simán verte az Enthroners, de ahogy sejthető volt, a HFL-elődöntőbe jutásért zajló meccsen sokkal nehezebb dolga volt a fehérvári csapatnak. Olyannyira, hogy 21-7-es hátrányból kellett fordítania, és miután megtette, még egyszer visszavette a vezetést

a Miskolc. A végszó aztán egy Tuisoa-touchdown révén a hazaiaké volt: nyertek 33-28-ra, és legnagyobb sikerüket elérve ott vannak a négy között.

A Hungarian Bowl, vagyis a nagydöntő elérhető közelségben van, de az elődöntőben még többre lesz szükség, hiszen a Budapest Cowbells lesz az ellenfél. A fővárosiak június elején egyetlen ponttal nyertek Fehérváron, és most is ők lesznek a vendégek, miután feladták a pályaválasztói jogot. Nagy tétért, nagy meccsre van tehát kilátás 23-án, vasárnap 17 órától a Takarodó úton!



Nem tudta lebirkózni a Steelers az Enthronerst, jöhet az elődöntő!

Sporttörténelmet írt Fehérvár!

NÉMETH KRISZTIÁN

Óriási magyar sikert hozott az idei Tour de Hongrie, a legnagyobb magyar országúti kerékpáros körverseny. Ráadásul mindez Székesfehérváron vált valósággá. A Bajnokok Városában közel kilencszáz kilométernyi száguldás után ért célba vasárnap a mezőny.

A 40. Tour de Hongrie újabb különlegességet tartogatott Székesfehérvár számára. Szakaszbefutónak már részesei lehetünk, ezúttal azonban a teljes verseny céljának adott otthont a Zichy liget. És persze a száguldást is testközelből figyelhetjük, hiszen öt kört tettek meg a városban a versenyzők.

A profi kerékpárosok gigászi csatája önmagában is emlékeztet a látvány, de emellett számos élményben lehetett részes a nézősereg. Voltak bőven, hiszen városszerte ezrek figyelték a versenyt.

A Zichy ligetben spinning kerékpárokon tekerhettek „együtt” a mezőnnyel a vállalkozókedvűek, illetve több mint száz táncos a Tour de Hongrie tiszteletére begyakorolt közös koreográfiáját is láthatták, míg a Haleszban salsások formáltak kerékpárjelet. A szurkolás mindenhol méltó volt a nagy körversenyhez, magyar zászlókkal és saját kezűleg készített feliratokkal is biztatták a versenyzőket a városbeli körök során érintett utcák mentén a fehérváriak.



Fotó: Kiss László

A Tour de Hongrie az UCI Europe Tour sorozatának első kategóriás eseménye. A sportág hazai történetében korábban még sosem rendeztek ilyen magas kategóriájú viadalt.

de ami sokkal fontosabb, hogy összetettben valóra vált az álom! Krist Neilands mögött Dina Márton (Kometa) lett a második, Valter Attila (CCC Development Team) pedig a harmadik. Olyan



Fotó: Simoni Erika

Óriási magyar siker: két hazai versenyző összetettben a dobogón!



Fotó: Kiss László

Fürtökben lógtak a szurkolók a Zichy ligetnél

A várakozás feszültsége kézzelfogható volt, hiszen komoly esély mutatkozott arra, hogy összetettben akár két magyar is dobogóra állhasson. Pár száz méterrel a cél előtt a nagy versenyekre jellemző elképesztő hajrá következett, melynek végén a holland Wippert (EvoPro) haladt át elsőként a célvonalon a Kecskemét-Fehérvár szakaszon,

mezőnyben, melyben itt volt például a kétszeres Giro d'Italia-szakaszgyőztes Manuel Belletti. Az eredményhirdetésekor érthetően remek hangulat uralkodott a Zichy ligetben. A dobogósokat köszöntötte Cser-Palkovics András polgármester is, majd meglepetésként egy óriási szülinapi tortát adott át a negyvenéves Tour de Hongrie szervezőinek.



Fotó: Simoni Erika

Cser-Palkovics András polgármester és Eisenkammer Károly főszervező szelte fel a Tour de Hongrie szülinapi tortáját

ÚJ PEUGEOT PARTNER KÉSZLETRŐL

MOST AKÁR
FIX 2,5% THM
FINANSZÍROZÁSSAL*

2+2ÉV

GARANCIA 200 000 KM
FUTÁSKORLÁTTAL

Csak jogi személyeknek,
tehergépkocsi vásárlásra
és további feltételek
teljesítésére érvényes.



PEUGEOT
PROFESSIONAL



AZ ÉV
KISHASZONGÉPJÁRMŰE**

*A jelenlegi finanszírozási ajánlat az MNB NHP Fix keretében belföldi székhelyű kis- és középvállalatok számára érhető el forint alapú, évi 2,5%-os mértékű fix üzleti kamatozású, zártvégű pénzügyi lízing konstrukcióban, amelyhez kötelező teljes körű casco biztosítást kötni, ahol a biztosítás társbiztosítottja a Merkantil Bank Zrt. A konstrukció során a minimális finanszírozott összeg 3 millió forint, míg a választható futamidő minimum 36 maximum 96 hónap lehet. A finanszírozást a Peugeot magyarországi hivatalos márkafinanszírozó partnere, a Merkantil Bank Zrt. nyújtja. Az NHP Fix részleteiről a MNB és a Merkantil Bank Zrt. hivatalos honlapján is tájékozódhat. A folyósítás feltétele a pozitív hitelbírálat. Önt terheli a gépjármű tulajdonjogának a futamidő végén történő megszerzésére tekintettel fizetendő visszerthes vagyonszerzési illeték. 2019. 01. 02. után minden belföldi székhelyű jogi személy részére új autóként értékesített Peugeot Partner tehergépkocsi vásárlása esetén a 2 év szerződéses gyári jótállás mellé most +2 év kiterjesztett CarGarantie Promóciós Economy garanciát adunk ajándékba. Az akció készletlistáról vagy gyártásból történő megrendelésre egyaránt vonatkozik. A CarGarantie Promóciós Economy garancia szerződés keretében nyújtott jótállás a 2 éves szerződéses gyári jótálláson túl, az autó első tulajdonosának történő átadásától számított 2+2 évig vagy 200 000 km-ig (amelyiket előbb eléri az autó), további feltételek teljesülése esetén érvényes, a CG Car-Garantie Versicherungs-Aktiengesellschaft által nyújtott kiterjesztett szerződéses jótállás és a szerződéses gyári jótálláshoz képest a CarGarantie Promóciós Economy garancia szerződésben megjelölt korlátozott szolgáltatásokat tartalmazza. Az akció visszavonásig érvényes, egyedi flottamegrendelésekre nem vonatkozik. A gyári szerződéses jótállás keretében nyújtott szolgáltatások kizárólag abban az esetben vehetők igénybe, ha az adásvételi szerződésben és a Szerviz- és Garanciafüzetben foglalt feltételek és körülmények, míg a CarGarantie Promóciós Economy garancia szerződés keretében nyújtott szolgáltatások kizárólag abban az esetben vehetők igénybe, ha a CarGarantie Promóciós Economy garancia szerződésben foglalt feltételek és körülmények egyidejűleg teljesülnek. A kép illusztráció. A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül szerződéses ajánlatnak, továbbá a P. Automobil Import Kft. és a Fábrián Kft. fenntartja a kondíciók változtatásának, valamint az akció visszavonásának jogát. Részletekért érdeklődjön az akcióban részt vevő márkakereskedésünknel. **Az új Peugeot Partner Furgon megnyerte a Nemzetközi Év Haszongépjárműve 2019 díjat (International Van of the Year 2019).

* PEUGEOT TOTAL

A Peugeot Partner Furgon NEDC átlagfogyasztása: 3,9–4,9 l/100 km, vegyes CO₂-kibocsátása: 109–119 g/km.

A Peugeot Partner Furgon WLTP Euro 6.2 átlagfogyasztása: 4,822–7,127 l/100 km, vegyes CO₂-kibocsátása: 112,74–125,9 g/km.

PEUGEOT FÁBIÁN SZÉKESFEHÉRVÁR

8000, Székesfehérvár, Budai út 175.

tel.: +36 22 303 406, www.fabianauto.hu

FÁBIÁN
AUTÓ

Harmonia 2019 ALBENSIS

AZ ALBA REGIA SZIMFONIKUS ZENEKAR TEMPLOMI KONCERTSOROZATA SZÉKESFEHÉRVÁRON

ESTI IMÁDSÁG

CISZTERCI TEMPLOM | 2019. JÚLIUS 4. 19:30

LA PASSIONE

SZENT SEBESTYÉN-TEMPLOM | 2019. JÚLIUS 11. 19:30

ŐS-OPERÁK

II. JÁNOS PÁL PÁPA TÉR | 2019. JÚLIUS 18. 20:00 (Eszékhelysín: Szent István terem)

LAUDATE DOMINUM

SZENT IMRE-TEMPLOM | 2019. JÚLIUS 25. 19:30



Négy templomi koncertet tartalmazó bérlet ára: 6400 Ft, Jegyár: 2200 Ft
Jegyvásárlás: Jegyek és bérletek a Vörösmarty Színházban a zenekar jegypénztárában kaphatók.
8000 Székesfehérvár, Fő u. 8. | +36 22 503 503 | +36 70 509 8805 | Nyitva: H-P, 10-18 óráig
Jegyét a www.arso.hu oldalon és a Fehérvári jegyirodában is megvásárolhatja!