

Adventre készül  
a város

Elismerés a fehérvári  
tájépítészeknek

Élmények a megújult  
szülészetén

Adjunk időt a veszteség  
feldolgozására!



# FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2020.10.29.

## Befektetés a jövőbe

Fotó: Kiss László



Új műsor a Vörösmarty Rádióban:

## TÁRSASHÁZ

minden csütörtökön  
11 és 12 óra között

Vendég: Egyed Attila



## Választókerületi programok

### Kőfém-lakótelep, Ráchegy, Búrtelep és Börgönd

#### Dienesné Fluck Györgyi

Két alkalommal tart fogadóórát a jövő héten Dienesné Fluck Györgyi önkormányzati képviselő: november 2-án, hétfőn 15 és 18 óra között Olasz László körzeti megbízottal tart fogadóórát az Erzsébet út 12. szám alatti képviselői irodában, november 3-án, kedden 17 és 19 óra között pedig Lakatos Gábor körzeti megbízottal a Kőfém-lakótelep 1. szám alatt várja a lakosságát. A járványügyi készülségre való tekintettel a képviselőasszony kéri a résztvevőket, hogy viseljenek védőmaszkot és tartsák be a védőtávolságot. A helyszínen továbbra is biztosítják a lehetőséget a kézfertőtlenítésre.

### Öreghegy déli része, Kisfalud

#### Horváth Miklós Csaba

A koronavírus-járvány ideje alatt nem tart személyes fogadóórát Horváth Miklós Csaba, a képviselő telefonon és e-mailben fogadja a lakók megkereséseit. A bejelentéseket, javaslatokat és az esetleges panaszokat a 30 237 7121-es telefonszámon és a horvath.miklos.csaba@fehervar.hu e-mail-címen várja.

## Korlátozások a Mártírok útján

Zajlik a Mártírok útján a csapadécsatorna-építési munkák befejező üteme. Ehhez kapcsolódóan hétfőtől előreláthatólag november negyedikéig korlátozások lesznek a Mártírok útja és a Seregélyesi út csomópontjában. A sávmegszűnések és a korlátozások miatt torlódásokra kell számítani, aki teheti, válasszon másik útvonalat!

## Teherforgalom az Akácfa utcában

Korszakos beruházás a déli összekötőt, melynek építése szintén megkezdődött. December tizennyolcadikáig a kivitelezéshez kapcsolódó földszállítás miatt ideiglenesen megváltozik az Akácfa utca forgalmi rendje: tehergépkocsival is be lehet hajtani a Börgöndi út felől. A kivitelező a környéken élők megértését és türelmét kéri!

## Elmarad a Fehérvári Töklámpás Fesztivál

Nem lesz idén töklámpás fesztivál Székesfehérvár belvárosában. Az Országalma környékére az elmúlt években nagy tömeget vonzó rendezvény járványügyi szempontok miatt marad el.

„Jó szívvvel nem rendezhetjük meg úgy a szokásos éves tökszemlélt, hogy nem tudjuk garantálni a tökfáragók és a nézelődők egészségügyi biztonságát. Az egyetlen megoldás, ha idén kihagyjuk, de jövőre találkozunk veletek és minden jóképű tökféjjel!” – áll a rendezvény közösségi oldalán lévő bejegyzésben.



A rendezők remélik, hogy jövőre újra találkozhatnak a fehérvári töklámpáskészítőkkel

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

A járványhelyzettel és az adventi időszakal kapcsolatban tájékoztatta a fehérváriakat Cser-Palkovics András polgármester közösségi oldalán.

### A vírus még jelen van

Visszatérhetett az intézménybe a Szárazréti Óvoda korábban karanténba került csoportja, azonban a héten újabb nevelési intézményben volt szükség intézkedésre: a Tolnai Utcai Óvodában egy csoport esetében rendelték el a hatósági házi karantént november másodikáig, mert egy kisgyermeknél a koronavírus-fertőzésre utaló tünetek jelentkeztek – tájékoztatta a polgármester. Jó hír azonban, hogy a városok közül egyedül Fehérváron csökken a koronavírus örökítőanyagának szintje a szennyvízben. A polgármester arra kér mindenkit, hogy tartsuk be a javasolt higiéniai előírásokat, hogy minél inkább lassítsuk a vírus terjedését.

### Lesznek ünnepi fények!

Idén is lesz közös fehérvári karácsonyfa a Városház téren és ünnepi fények a belváros-

ban, amelyek felkapcsolására hagyományosan advent első vasárnapján kerül sor. „A járványügyi helyzetre tekintettel a Városháza erkélyéről gyűlnak majd fel a fények, amelyben a Szóval győzni kommunikációs bajnokság idei nyertese, Balla Dávid lesz segítségemre.” – írta a polgármester közösségi oldalán. Hagyomány már az élő adventi naptár is a Városházán, melynek egy-egy ablaka egy kis műsorral december 1. és 23. között idén is kinyílik minden nap, és ünnepi fényvetítéssel várja a téren sétálókat. A feldíszített betlehem is kikerül a Városháza udvarára, és a kedvelt karácsonyi figurák, utcai fénydíszek is láthatók lesznek a belváros több pontján. A nagy fénygömbök a Városház terere kerülnek, és újra megy majd a kisvonat a városi karácsonyfa körül.

### Nem lesznek koncertek

A szabadtéri koncertek azonban elmaradnak, ahogy a Kisangyalok kara közös éneklése és a kisgyermekek Városház téri napi műsorai is. „December 6-án azonban várjuk a Mikulást, aki segítőivel járja majd a belvárost. A biztonsági előírás-

sokra figyelemmel az adventi hétvégéken megtartjuk a közös gyertyagyújtásokat is.” – tájékoztatta Cser-Palkovics András. A városi szilveszter azonban valószínűleg elmarad.

### November közepén indul a vásár

Idén a szokásnál korábban, már november közepétől hangolódhatunk az ünnepre a hagyományos karácsonyi vásáron. „A látogatók számára egy újítással, ökopapírpohárral is készülünk, ezt használják majd minden faházban a vendéglátósok.” – írta a polgármester. Az idei évben a karácsonyi vásáron összesen ötvenkilenc vállalkozó képviselteti magát.

### Forgalomkorlátozások a meccs miatt

Szombaton este fél nyolckor kezdődik a Vidi-Frادي-labdárúgó-mérkőzés, ehhez kapcsolódóan forgalomkorlátozásra kell számítani a stadion környékén. „A szurkolókra és a sírkeretekbe érkezőkre is gondoltunk, parkolóhelyek fenntartásával és a hétvégére ingyenessé tett helyi közösségi közlekedéssel.” – foglalta össze Cser-Palkovics András.

## Együtt a székely autonómiáért!

Október utolsó vasárnapja a székely autonómia napja. A Székely Nemzeti Tanács felhívásának eleget téve Székesfehérvár is csatlakozott a székelyek önrendelkezését támogató összefogáshoz.



Vasárnap késő délután gyertyagyújtás volt Maroshegyen, a Balatoni úti székelykapunál, majd a résztvevők fáklákkal a kezükben átvonultak a koronás körforgalomhoz



A székely autonómia napján Székelyföld-szerzte őrtüzeket gyűjtanak a hegytetőkön vagy éppen a városok, falvak központjában. Ősi szokás szerint a határvédő székelyek így jeleztek, ha támadás fenyegette a történelmi Magyarországot.

## Újabb támogatás a korszerű oktatáshoz

GÁSPÁR PÉTER

**Mintegy kilencmillió forintos adománnyal segíti a Howmet Aerospace Alapítvány az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Karának munkáját. A támogatás célja, hogy a legkorszerűbb technológiát vásárolja meg az egyetem a hallgatók oktatásához: többek között új laboratóriumi hardvereket szereznek be.**

Az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kara 2020-ban a Gépi tanulás a robotikában és az ipari elektronikus alkalmazásban címmel sikeresen pályázott a Howmet Aerospace Alapítványnál, és harmincezer dollár értékű támogatást nyert el. Ez már az ötödik alapítványi támogatás, amit az egyetem elnyert. A

projekt az ipari elektronika, a gépi tanulás, a virtuális és kibővített valóság ipari alkalmazásai tématerületekkel foglalkozik, mely területeken szerzett ismereteket beépítik a gyakorlati és elméleti oktatásba. Ezen célok elérése érdekében az egyetem fejleszti laboratóriumait és oktatási anyagát oly módon, hogy be tudják mutatni a tömegtermelés csúcstechnológiáit. A támogatás segítségével modern eszközöket vásárolhat az egyetem, amivel elősegítik, hogy olyan technológiákat ismerjenek meg készségszinten a hallgatók, amiket a duális képzési partnerek használnak, így a frissen végzett mérnökök gyorsabban integrálódnak majd a vállalati környezetbe.



Fotó: Kiss László

Katus István, a Howmet-Köfém Kft. ügyvezető igazgatója felidézte, hogy mintegy harminc hallgató töltötte az elmúlt években a duális képzés gyakorlati időszakát a Köfémnél, és harmaduk már a cégnél dolgozik

## Biciklivel, biztonságosan

SZABÓ MIKLÓS BENCE

**Bicikliket és rollereket, sisakokat, térd- és könyökvédőket kaptak szerdán többek között a maroshegyi ovisok. Egy pályázat keretében szerezte be az eszközöket a Székesfehérvári Városi Polgárorség, melyeket fehérvári intézmények között osztottak szét.**

Rögtön száguldó motorosokká alakultak a Nyuszi és a Szivecske csoportosok, amint megkapták az új rollereket és bicikliket a polgárőröktől. Nemrégiben egy pályázaton nyert pénzt a városi polgárorség: 475 ezer forint értékben

vásárolhattak közlekedésbiztonsági eszközöket. Ezeket városi általános iskolák és óvodák között osztották szét. A Maroshegyi Óvoda mellett a Sziget utcai óvodások és a rákóczi általános iskolások is kaptak belőlük.

A Maroshegyi Óvodában év közben rendszeresek a közlekedésbiztonsági foglalkozások, melyeken nagyon jó szolgálatot tesznek majd a most kapott eszközök. A foglalkozások eredményeként az ovisok már úgy kezdik meg a sulit, hogy tisztában vannak azzal, hogyan kell szabályosan és odafigyelve közlekedni az utcán.



Fotó: Kiss László

Birtokba vették a maroshegyi ovisok az új bicikliket és rollereket, majd egyből egy közlekedésbiztonsági foglalkozáson is részt vehettek az ovi udvarán, Májor László jóvoltából

## Gyermekvállalásra ösztönöz a babazászló

RÁBA HENRIETTA

**Szerdától a Hiemer-házon két babazászló hívja fel a gyermekvállalás fontosságára a figyelmet. A lobogókat Fehérvár bölcsőjének átadóünnepségén avatták fel.**

A Keresztesi család vehette át a város és a SZÉNA Egyesület a Családokért ajándékát valamint azt a vándorbölcsőt is, amely a Három Királyfi, Három Királylány mozgalom felhívására került Székesfehérvárra öt évvel ezelőtt. A Hiemer-ház falán mostantól babazászlók lengnek. A bölcsőátadó ünnepségen az avatásukra is sor került. Bálessné Elekes Rita, a SZÉNA Egyesület elnöke kiemelte: „Már százöt önkormányzat kitette vagy egy intézményére vagy magára

az önkormányzat hivatali épületére ezeket a zászlókat. A rózsaszín a kislányokat jelképezi, a kék a kisfiúkat. Ezzel is próbálják a családbarát szemléletre és a családbarát szerepekre irányítani a figyelmet, jelezve, mennyire fontos, hogy családban gondolkozzunk.”

A kezdeményezés mellé állt Székesfehérvár önkormányzata is, hogy ezzel is felhívja a figyelmet a gyermekvállalás fontosságára, szépségére. Cser-Palkovics András polgármester elmondta: azért a Hiemer-házra kerültek a lobogók, mert egy speciális helyet kerestek, amely Fehérvár jellegzetes épülete és kapcsolódik a gyermekekhez is. Így a Hetedhét Játékmúzeum otthonára esett a választás.



Fotó: Kiss László

Fehérvár bölcsője hamarosan tizenharmadik lakóját ringatja: a Keresztesi házaspár januárra várja kislányát

## Állami kitüntetések fehérváriaknak

SZABÓ MIKLÓS BENCE

**Állami kitüntetések fehérvári személyiségek is kaptak október huszinharmadika alkalmából: Egerházi Attila, a Székesfehérvári Balettszínház igazgatója a Magyar Érdemrend Lovagkereszt polgári tagozat kitüntetését, míg Vizi László Tamás, a Magyarságkutató Intézet tudományos főigazgató-helyettese a Magyar Érdemrend Tisztikereszt polgári tagozat kitüntetését vehette át Budapesten.**



Fotó: Egerházi Attila



Fotó: Vizi László Tamás

„Nagyon jólesett az elismerés, mert egy olyan dologért kaptam, ami a szívemnek kedves és nagy mérföldkő az életemben: a Székesfehérvári Balettszínház létrehozásában való tevőleges részvételemért. Ennél fogva ez a díj még sok embert illet!” – mondta el lapunknak Egerházi Attila

„Óriási megtiszteltetés ez a díj, ilyenkor az ember végiggondolja azt az elmúlt néhány évtizedet, ami mögötte van. Ennek az időszaknak az oktatásszervezési, tudományos eredményei hozhatták az elismerést. Nyilván itt nem az én személyem az elsődleges, hanem azok az oktatói, tudományos közösségek, ahol dolgoztam az elmúlt három évtizedben. Nélkülük, az ő segítségük nélkül ez nem következhetett volna be!” – nyilatkozta Vizi László Tamás.

# Fehérvár nem felejt!

## Főhajtás a forradalom áldozatai előtt

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

A város több helyszínén is néma koszorúzással tisztelegtek az 1956-os forradalom és szabadságharc emléke előtt. A huszadik századi magyar történelem egyik legmeghatározóbb eseményére emlékezett a város, a megye, a történelmi egyházak vezetői és hívei is.



Fotó: Simon Erika

A néma koszorúzások sora csütörtökön délelőtt a Hotel Magyar Király épületénél kezdődött: Róth Péter alpolgármester, Bihácsi István, a Fejér Megyei Közgyűlés alelnöke, Balsay István egykori polgármester és Orosz Ágoston, a Ciszterci Szent István Gimnázium igazgatója helyezték el koszorúikat



Fotó: Molnár Artúr

A Fejér Megyei Rendőr-főkapitányságnál Horváth Miklósné önkormányzati képviselő és Bihácsi István megyei közgyűlési alelnök róttá le kegyeletét



Fotó: Molnár Artúr

A Széchenyi István Technikumnál Deák Lajosné önkormányzati képviselő és Pálffy Károly, a megyei közgyűlés alelnöke valamint az iskola vezetősége és diákjai tisztelegtek az ötvenhatos hősök előtt



Fotó: Simon Erika

A néma koszorúzások sora a Zichy ligetben található Keszei-emléktáblánál ért véget, ahol Kovács Zsoltné önkormányzati képviselő és Pálffy Károly megyei alelnök helyezték el a megemlékezés virágait



Fotó: Simon Erika

Megemlékezésre várta péntek délelőtt a püspökség a történelmi egyházak vezetőivel együtt a fehérváriakat a bazilika emlékkeresztjénél. A forradalom és szabadságharc hőseiért imádkoztak a résztvevők.



Fotó: Simon Erika

Az Ötvenhatosok terén lévő emlékművön azoknak a fehérváriaknak a nevét olvashatjuk, akik a sortűzben életüket adták hazánkért és a szabadságunkért. Az ő emlékük előtt is fejet hajtottak a résztvevők.

# Országos elismerés tájépítészeinknek

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Hogy milyen lesz a jövő parkja, mit állítunk követendő példaként, nagyban múlik azon is, hogy mely szakembereknek ítéljük oda a szakma legnagyobb elismeréseit. A tájépítések ezúttal úgy döntöttek, az esztétikán túl a természetesség és a környezetvédelem mellett teszik le a voksukat. Ennek pedig legjobb példája a fehérvári Sóstó és az Országzászló – mindkettőt Herczegné Ghyczy Zsuzsanna és Vojtek Tímea tájépítész tervezte. Ezt ismerték most el az év tájépítésze díj különdíjával.

„Azért is örülünk nagyon ennek a díjnak, mert régóta dolgozunk már Fehérváron. Mindketten tősgyökeres fehérváriak vagyunk. Nagyon jól érezzük magunkat itt, és nagy öröm számunkra, hogy itthoni munkákkal tudunk egy országos megmérettetésen szépen szerepelni. Úgy gondoljuk, hogy ez nemcsak nekünk elismerés, hanem remélhetőleg a városnak is egy fajta dicsőséget szerezünk!” – vélik a tájépítések.

## A víz nagy kincs!

Bár a látványért Herczegné Ghyczy Zsuzsanna és Vojtek Tímea felel-



Fotó: Páble Diána

Az Országzászló tér a tájépítészpárosnak is kedvelt pihenőparkja

a tóban. Holott pénzügyi és tervezési szempontból is hatalmas munka volt az övük, mi csak feltettük a pontot az i-re. Fontos például tudni, hogy a szennyvíztelepről egy több mint négy kilométer hosszú vezetéken keresztül érkezik a többszörösen tisztított szennyvíz. Ez nagyon haladó szem-

A vízépítő mérnökökön kívül nagy szerepe volt a természetvédőknek is: a velük való közös munka eredménye a tanösvény kialakítása mellett például a madaraknak épített költőszigetek.

## Újra felhasznált bürühidak

„Próbáljuk a projektjeink környezetterhelését minimalizálni. Itt jön képbe az újrahasznosítás: a bürühidak esetében is megvizsgáltuk, hogy a lebontott hidak építőelemeit hogyan tudjuk újra felhasználni, így ezek részeiből készültek a sétányok szegélyei. Ezzel meg lehetett spórolni az elszállítás és a beszerzés költségeit, újabb fákat sem kellett emiatt kivágni.” – mondja Zsuzsanna. A



Fotó: Kiss László

A Sóstó költőszigetait a madártani egyesülettel közösen tervezték meg. Figyelembe vették az itt előforduló madárfajok fészkelési szokásait, és ennek megfelelően alakították ki. A nádasok elhelyezése mellett fontos volt, hogy a ragadozóktól is megvédjék a madarakat. Azóta egyre nagyobb tömegben fészkelnek itt madarak, például a szerecsensirály, de gémfélék, kócsagok, gólyák is.

tek, a Sóstó egy koprodukció keretében jött létre, melyben vízügyi és természetvédelmi szakemberekkel dolgoztak együtt: „Az emberek nagy része a mi munkánkkal szembesül, a többi szakember munkáját csak áttételesen látja. Például azt, hogy van víz

lélet, hiszen ma a városoknak nagy problémájuk, hogy kiszáritják magukat. Itt viszont a városból kiáramló víz helyben szikkad el, ami mindenképpen előremutató megoldásnak tekinthető!” – részletezi Herczegné Ghyczy Zsuzsanna.



Fotó: Kiss László

Ez a különleges bevonat az úgynevezett Cor-ten acél, mely napjaink legkörnyezetbarátabb anyaga. A tanösvényen elhelyezett információs táblák is ebből az anyagból készültek. Felületén csapadék hatására nemesroszdaréteg képződik, ami elzárja az alatta lévő felületet a további oxidációs folyamatoktól, így nem szükséges kezelni ezt a felületet, egy egységes, mélybarna árnyalatot fog elérni.

tájépítésztől azt is megtudtuk, hogy a tóból kikutort iszap sem veszett kárba, hiszen ebből építették a szigeteket és szélesítették a partvonalat. – „Idén ősszel még rengeteg fát fognak ültetni, mert mostanra ülepedett le annyira a kikutort iszap, hogy biztonsággal lehet bele növényeket telepíteni. Amennyire el lehet azt mondani egy kertről vagy egy parkról, hogy befejezettek tekinthető, talán most már mondhatom, hogy lassan kész a terület!”

## A történelem lenyomata

A tervezőpáros munkáját dicséri a megújult Országzászló tér is, amit

szintén díjazott a zsűri. Itt nagyon fontos szempont volt, hogy tervezéskor az úgynevezett nyitott vonalrendszert alkalmazták. Ennek köszönhetően azok a történelmi lenyomatok, amelyek jelképesen megjelennek a tér kialakításában, nem zavarják egymást, miközben a nem túl nagy, belvárosi épületekkel körülvett tér tágasabbnak tűnik.

„A kavics formájú zöldfelületek, melyek tulajdonképpen a meglévő fák védelmét is szolgálják, úgy határolnak le tereket, hogy a szűkös teret egészen tágasnak és egészen zöldnek érzi az ott tartózkodó pihenő.” – magyarázza Vojtek Tímea. A tájépítésztől arra is választ kaptunk, hogy miért van víz a téren: ez a terület a középkori Fehérvár városfalánál húzódott, és itt volt a vizesárok. Később, a tizenhetedik-tizennyolcadik századra egy nyílt csatornát létesítettek, melynek vizét a jelenlegi Várkörút helyén létesített nyílt víz-elvezető csatornába vezették. Ez a csatorna a későbbiekben boltíves fedést kapott, és jelenleg is ez a több száz éves csatorna az, ami a környék vízelvezetését megoldja. Ennek az évezredes víznek a megjelenítése a térköbe süllyesztett patak, mely a téren csörgedezik.

## Nem csak sellőknek való

A tér jellegzetességei azok a nagy kövek, amelyek ugyan dekorbetonból készültek és belül üregek,



Fotó: Kiss László

Sétány a nádasok között: modern formavilág, klasszikus, természetbarát anyagok

mégis komoly apparátus kellett hozzá, hogy elhelyezzék őket: „Egyedi tervezésűek, kifejezetten az Országzászló terere készültek, egy fiatal csákvári műkőves termékei.” – teszi hozzá Tímea, akinek kedvenc részei azok a zöldfelületek, mikro-dombocskák, amelyekre árnyékedvelő és strapabíró növények kerültek. – „Szerencsére beváltak ezek a növények, úgy látjuk, hogy szeretik az emberek, mi pedig örülünk ennek!”

Az alkotók továbbra is több közös projekten dolgoznak együtt: a természetesség, a sokszínűség és az ötletesség jellemzi munkájukat.

# Egy cél volt: szóval győzni!

NEÜCHEL BALÁZS

Tizenkét diák állt fel a Városháza Dísztermének pódiumára, hogy meggyőzze a zsűrit: ő az év fehérvári kommunikátora. Hétfőn tartották a Szóval Győzni kommunikációs tehetségkutató verseny döntőjét.

Egy háromperces beszéd, egy ötperces interjú Azurák Csabával és egy egyperces azonnali reakció egy adott társadalmi jelenséget bemutató videórészletre – ez volt a fiatalok feladata a verseny döntőjében. A fehérvári kötődésű riporter, Azurák Csaba idén is mentora, műsorvezetője volt az eseménynek, és hálásan gondol vissza a feladatra: „Nagyon boldog vagyok, amikor fiatalokkal találkozhatok és dolgozhatok együtt. Egyrészt tanulok tőlük sokat, mert már korábban messzebb vagyok a mai fiatalságtól, de nagyon jó találkozni azzal, hogy ők hogyan gondolkodnak, milyen problémák érdeklik őket és hogyan reagálnak a világ dolgaira.” Hatvanöt diák jelentkezett a versenyre, közülük tizenketten jutottak a döntőbe



Hatvanöt diák jelentkezett a versenyre, közülük tizenketten jutottak a döntőbe

lyiségükben is sokat értek, és csapattá is formálódtak közben. Nemcsak a saját egyéni céljaikat helyezték előtérbe, hanem a csapat céljait is.”

A bírák között ott volt Stettler Zsuzsanna, az önkormányzat Kommunikációs Főosztályának vezetője, Bukosza Zita, az M5 szerkesztőriportere, Vakler Lajos újságíró, szerkesztő-műsorvezető valamint a Fehérvár Média centrum ügyvezetője, Hagymásy András.

A tizenkét döntősből három helyezettet hirdettek ki a zsűri. A harmadik helyen a Lánzos Kornél

Gimnázium növendéke, Bodonyi Dániel, második helyen a Teleki Blanka Gimnázium végzős diákja, Bíró Gergő Zalán végzett. A trófeát pedig a Ciszterci Szent István Gimnázium tanulója, Balla Dávid vehette át, aki így reagált a győzelemre: „Nem reménykedtem benne, hogy megnyerhetem. Próbáltam optimista lenni és egy dobogós helyet elérni. A sikerem kulcsa talán az, hogy rengeteg segítséget kaptunk a felkészülés során: a mentornapok és azok tartalmas pillanatai voltak azok, amik a győzelemhez segítettek.” A tárgyi ajándékok mellé Balla Dávid

a polgármester százezer forintos felajánlását is megnyerte, és tavasszal a város kulcsát is megkaphatja: ő lehet egy napra a város első embere, tizenegy döntős társa pedig a stábja. A Cser-Palkovics András által életre hívott verseny a járványhelyzet miatt kis csúszással és szigorú intézkedésekkel, közönség nélkül – de a világhálón élőben közvetítve – sikerrel vette az akadályokat, és ismét teret és hangot adott tizenkét tehetséges, talpraesett diáknak, hogy képviseljék maguk és korosztályuk gondolatait.

## Isten gyermekei Székesfehérváron

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Hegedűs 2 László kiállításának ad otthont a Szent István Hitoktatási és Művelődési Ház. A Szent Korona Galériában negyven sejtelmesen homályos, transzcendens gyermekarc veszi körül a kiállítás fő képét, egy lenticular technikával készült Jézus-torzót, s a tárlat anyagát egy film is kiegészíti.

Hegedűs 2 László a Szent Korona Galériában látható kiállításon keresztül mutatja meg Istent, a világot és az élet dolgait. Az alkotó a rá jellemző formanyelvvel elgondolkodásra készíti az embert. A sorozat korábban a Múcsarnokban, a Párizsi Magyar Intézetben és Budapesten, a Szent István-bazilikában volt látható. Folyamatosan bővül az anyag, a fehérvári tárlat egy filmösszeállítással egészült ki.

„A tematikát itt a gyerekkarcok határozták meg, aminek az eredete egy csoportkép, annak a részleteit használtam fel. Az anyagot egészíti a Jézus-torzó teszi. De Kosztolányi idézete is szerves része és fontos egysége az Isten gyermekei címet viselő tárlatnak. A gyerekkarcok mintha távolról kerülőnének kontextusba az emberrel. Olyan, mintha mondanak akarnának valamit nekünk. A gyermekek éneke a legtisztábban a földön, Jézushoz ezért ők kötődnek leginkább.” – fogalmazott az idén hetvenesztendő alkotó.



A tárlat november huszonegyedikéig látogatható a Szent Korona Galériában

A három fő alkotóelem önmagában is beszél a látogatókhoz, ugyanakkor egységet is alkot. Együttal asszociációs játékokra is hív minket a kiállítás, s mindannyian felfedezhetjük saját gyermekkori énjünket. „A művészetek feladata, hogy megmutassa Istent a világban. Az

Istentől kapott tehetséggel megtanít bennünket látni, megmutat nekünk valamit, ami mellett elhaladnánk. A gyerekek körülvesznek minket, akik mintha távoli ködből, a messze jövőből tekintenének ránk. Találkozunk a gyermekek tekintetével, és kérdezzük meg magunktól: vajon fogunk-e mi is

tiszta szemű gyermekként tekinteni a világra, amikor emberségünk beérik, és Istentől kapott küldetésünket végigjártuk. Hiszen mindannyian Isten gyermekei vagyunk, de Istent csak a tiszta gyermeki szemek látják meg.” – fogalmazott Spányi Antal megyés püspök.

# Befektetés a jövőbe

SZABÓ MIKLÓS BENCE

Mind a négyezer munkavállalójával megismerteti a robotika alapjait a Denso. Az Alba Innovárral közösen dolgozott ki a cég egy képzést, mely alapján mindegyik dolgozó ismereteket szerezhet a robotokról. A fehérvári vállalatnál is egyre nagyobb teret nyer a digitális technológia – a robotok száma pedig folyamatosan nő a gyártó-sorokon.

Egyre nagyobb szerepet kap a robotika és az automatizálás a fehérvári vállalatnál. Ezért döntött most úgy a Denso, hogy mind a négyezer dolgozóját felkészíti a digitális technológi-

ák térhódítására, és játékos feladatokon keresztül biztosítanak számukra képzést, ami alapján megértik az egyes berendezések és rendszerek működésének alapjait.

„Ez az alapképzés azt a célt szolgálja, hogy kollégáink ne féljenek a digitalizációtól, hogy a folyamatoptimalizálási irányok újra beinduljanak, esetleg javaslatokat tudjanak tenni a kollégák az egyes gépekkel kapcsolatban. Ha ez a program lezárul, elkezdünk dolgozni azon, hogyan tudunk egy második vagy egy harmadik modulra áttérni. Nem az a célunk, hogy mind a négyezer emberünk tudjon robotokat programozni, hanem hogy

mind a négyezer kollégánk tisztában legyen a robotika fejlődésével, nemcsak a cégen belül, hanem a magánéletükben is!” – mondta el lapunknak Szincsek Attila, a Denso Gyártó Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója.

A kétszer nyolc órából álló képzést az Alba Innovár segítségével dolgozták ki. A digitális élményközpont vezetője, Laufer Tamás a képzés kapcsán elmondta: „Nagyon sokan szembesülnek vele, hogy hasonló munkákat el tud végezni a robot, mint amiket ők végeznek, ezért nekik egy magasabb színvonalú munkát kell végezniük. Ez az alapkursus ahhoz segíti hozzá őket, hogy megértsék, a robotok milyen munkát végeznek, hogy nemcsak gyártanak és örökké úgy maradnak, hanem folyamatosan mozogni, programozni, javítani kell őket. Ebből a képzésből profitálva jó néhány ember magasabb szintű állást kaphat majd a jövőben, és akkortól már a robotokra, a robotsorokra tud majd felügyni.”

Mindez pedig már nem is annyira a jövőről, egyre inkább a jelenről szól. A cégek és dolgozóik, rajtuk keresztül pedig a fehérvári gazdaság is hosszú távon megőrizheti versenyképességét az ilyen képzéseknek köszönhetően – erről már a város polgármestere, Cser-Palkovics András beszélt: „Ha az oktatás fel tudja készíteni az embert a robottal való



Mini robotokon tanulnak a fehérvári gyárban

együttműködésre, akkor az emberre tízhúsz év múlva is szükség lesz. Ráadásul nagyobb hozzáadott értékű munkát tud végezni, várhatóan jóval magasabb bérért. Ezért fontos, hogy az embereket kimozdítsuk a hamis illúzióból, hogy ha valaki húsz éve dolgozik valahol, ahol megbecsült munkavállaló, az elég lesz. Nem lesz elég, meg kell fordítanunk a gondolkodást!”

A város pont a fent említett okok miatt hozta létre annak idején az Alba Innovár Digitális Élményközpontot, mely az elmúlt években már számtalan dolgozót, diákot és fiatalot vezetett be a robotika világába, képzéseik száma pedig hónapról hónapra nő.



Egy robot pakolja az alkatrészeket gépből gépbe a Denso gyártósorán. A jövő már megérkezett!

## Fejlesztések Vál térségében

VAKLER LAJOS

Megújul a Váli-völgy ékessége, a váli Ürményi-Dreher-kastély. Az erről szóló megállapodást a megyeházán Molnár Krisztián, a Velencei-tó és Térsége-Váli-völgy-Vértes Térségi Fejlesztési Tanács elnöke, Tessely Zoltán, a Pannónia Szíve és a Velencei-tó területfejlesztéséért felelős miniszterelnöki biztos, a térség országgyűlési képviselője és Bechtold Tamás, Vál polgármestere látta el kezgyével.

A kormány döntött a Pannónia Szíve Program keretében a váli örökség turisztikai célú, 1,4 milliárd forintos fejlesztéséről. Ez magába foglalja Válon a váli emlékek Ürményi-Dreher-kastély és a hozzá tartozó épületegyüttes és park kutatását és tervezését, továbbá a Verebet, Vált, Gyúrot és Etyeket összekötő út tervezését.

Molnár Krisztián megyei közgyűlési elnök, egyben a térségi fejlesztési tanács elnöke lapunknak elmondta: „Sokéves munka megkoronázása az a kormánydöntés, mely 1 milliárd 412 millió forint anyagi forrást biztosít a kastély kivitelezésére, a tervdokumentáció elkészítésére, és egy teljesen új út megtervezésére.”

Tessely Zoltán miniszterelnöki biztos, a térség országgyűlési képviselője örömeinek adott hangot, hogy további fejlesztések biztosítják a



Rövidesen újra a régi fényében ragyoghat a váli kastély

Váli-völgy jövőjét: „Néhány évvel ezelőtt sikerült a magyar államnak a tulajdonostól megvásárolnia a kastélyt,

a parkot és környékét, majd ezt követően védettség alá helyeznie. Most elkezdődhet a tervezés, hogy itt egy

turisztikai vonzerővel bíró, megújult kastély, az Ürményi és a Dreher család öröksége várhassa a látogatókat.”

# Szántó Éva cukormentes tortája a nyerő!

PÁL LORÁND

Fűszeres, sütőtökös ricottatortával nyűgözte le a zsűrit a székesfehérvári cukrász, Szántó Éva a Magyarország Cukormentes Tortája házi-versenyén. A győztes desszert nem tartalmaz fehér lisztet és hozzáadott cukrot, kedvező szénhidrát- és kalóriaértékeinek köszönhetően pedig a cukorbetegség étrendjébe is tökéletesen beilleszthető. A zsűri Budapesten, a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületének székházában hat torta közül választotta ki a legjobbat, vagyis Éva sütőtökös ricottatortáját.

## Miért jelentkeztél a versenyre?

Egy cukor- illetve lisztmentes édesség elkészítése nagy kihívás, mivel a cél mindig az: ne legyen érezhető, hogy valóban cukor- és lisztmentes édességet kóstolunk. Előző évben is szerettem volna jelentkezni, de sajnos pont lecsúsztam a nevezésről. Igaz, idén is két héttel a nevezési határidő előtt vettem észre a versenykiírást.

## Nem volt kevés két hét a kísérletezésre?

Az, hogy csak két hetem volt, még inkább lázba hozott: vajon képes leszek két hét alatt kitalálni és megalkotni egy ilyen süteményt? Mivel én is igyekszem figyelni az egészséges étkezésre illetve elég sok mentes süteményt kóstoltam és készítettem is néhányat, hamar megszületett a fejemben az alapanyag, vagyis a sütőtök. Erre építettem fel az egész tortát. Mivel a sütőtöknek jól áll a sósság, de az édesség és a fűszerek is, így jó kiindulási alpnak gondoltam. Szerettem volna egy harmonikus, de különleges ízhatást létrehozni, ami kicsit őszi is.

## A lisztet sem könnyű helyettesíteni!

Az alap egy zabbelyhes, fűszeres, sütőtökös piskóta volt, erre került egy gyömbéres-fahéjas sütőtökvaj, majd a vaníliás főzött krém ricottával, végül a tetejére cukormentes



Fotók: Egyp Csepp Figyelem Alapítvány

## A fűszeres, sütőtökös ricottatorta inycsiklandozóra sikeredett!

baracklevárból készült fényes réteg került.

## Hogyan készültél a versenyre?

Körülbelül hét alkalommal sütöttem meg a tortát. Minden alkalommal feljegyeztem, hogy az egyes alapanyagból mennyit használok fel. Táblázatban vezettem a verziókat, hogy tudjam követni, melyik a jobb és melyik kevésbé. Mindig találtam valamit, ami miatt hiányérzetem volt, mert sosem vagyok elégedett, de úgy éreztem, a végleges recept nem lett rossz!

Szerencsés vagyok, mert a kollégáim vevők a sütikre, szeretnek új ízeket kóstolni illetve őszintén véleményt is formálnak, amiért nagyon hálás vagyok. Aztán amikor megszületett a véglegesnek gondolt recept, a részletes elkészítési leírással és a tortáról készült képpel elküldtem a nevezési határidőn belül. A beérkezett receptekből kiválasztottak hat döntős versenyzőt, akiknek egy adott időpontra el kellett készíteni a tortát. Ekkor kóstolta a szakmai zsűri az összeset, és hozta meg döntését.

## Akadtak nehézségek?

Nehézség leginkább az volt, hogy meglegyen az a harmónia a valóságban is, amit a fejemben elgondoltam, illetve úgy tudjam használni a kötőanyagot, a zselatint, hogy ne legyen gumis, de a torta mégis megálljon, szeletelhető legyen.

Most, hogy megnyerted a versenyt, vannak-e új terveid?

Ami a versenyeket illeti, kiszámíthatatlan a jövő, hiszen az idén eddig minden jelentős verseny elmaradt. Bízom benne, hogy lesz azért új lehetőség, ami kihívás elé állít. Nem olyan régen talákoztam Vomberg Frigyes séffel, aki azt mondta, soha ne adjam fel, menni kell tovább, akármilyen kudarc és nehézség ér az életben! Próbálom ezeket a gondolatokat szem előtt tartani.

**A Magyarország Cukormentes Tortája házi-versenyre nem pályázhat sütőde, cukrászda vagy egyéb, édesség előállításával foglalkozó üzem vagy vállalat alkalmazottja. Ennek ellenére rekordszámú, harmincöt nevezés érkezett, melyek közül a zsűri szeptemberi előválogatása alapján hat versenyző jutott a fináléba. A legnépszerűbb alapanyagok a málna, a szilva, az őszibarack, a sütőtök és a piztácia voltak, de akadtak finomságok, melyek elkészítéséhez olyan különleges alkotóelemeket használtak fel a hobbicukrászok, mint az avokádó, a rózsavíz, a bazsalikom és a menta. A versenyzők nem használhattak finomlisztet, keményítőt, hozzáadott cukrot (répacukor, nádcukor, szőlőcukor, gyümölcs-cukor, gyümölcs-kivonatok, méz), mesterséges édesítőszer, cukorhelyettesítőt (kivéve a cukoralkoholok közül a xilit és az eritrit). A versenyre nevezett sütemények adalékanyagokat és tartósítószerket sem tartalmazhattak.**



Szántó Éva és díjnyertes tortája

## Horoszkóp

október 29. – november 4.



Judy Jónó

www.facebook.com/judyjos21/

## Kos 3. 21. – 4. 20.

Ez a hét kényelmetlen, kihívásokkal teli és bonyolult lehet az Ön számára, és talán el akar majd vonulni az emberek elől, arra az időre, amíg megkönnyebbül és megnyugszik. Fontos, hogy az egészségére és a jóllétére összpontosítson!

## Bika 4. 21. – 5. 20.

A siker kulcsa ezen a héten az, hogy előtérbe helyezze az önbizalmát! Elegendő önbizalommal maximálisan ki tud teljesedni ebben az időszakban. A lelki és érzelmi egészség kulcsfontosságú a kiegyensúlyozottsághoz!

## Ikrek 5. 21. – 6. 21.

Ezen a héten a szerelmi élete nagyon komoly fordulatokat vehet. Amennyiben az utóbbi időben sokat veszekedtek, próbáljanak meg kibékülni, mert a civakodás biztosan nem segít a kapcsolaton! Nem ártana szervezni egy közös programot legalább a hétvégére!

## Rák 6. 22. – 7. 22.

Bizonyos kudarcok, akadályok és konfliktusok problémákat okozhatnak ezen a héten Önnek. Nem minden alakul úgy, ahogyan azt eltervezte. A magánéleti ellentétek megtörhetik a magabiztosságát, ezért előfordulhat, hogy rosszul érzi magát.

## Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Lehetséges, hogy különböző stresszel összefüggő problémákat és betegségeket fog tapasztalni a héten. Fontos, hogy tartsa magát mentális és érzelmi egyensúlyban, és tegyen meg mindent, hogy jól érezze magát! A meditáció segítségére lehet!

## Szűz 8. 23. – 9. 22.

A sors váratlan fordulatokat tartogat az Ön számára ezen a héten. Az idők során felhalmozódott problémák sajnos egyszerre mutatkozhatnak meg, ezáltal néhány párkapcsolat szakítással zárulhat. Ez most az önismeret és a tudatosság időszaka!



## A lány, aki hozott lélekből dolgozott

### Színház

**Háy János A lány, aki hozott lélekből dolgozott című darabját mutatja be a Szabad Színház október 29-én, csütörtökön 19 órakor az Igézőben, Solymossy Zoltán rendezésében. Az előadásra érdemes előre regisztrálni a korlátozott számú helyek miatt!**

A színpadon Balogh Mihályt, Cseh Katát és Kovács Mátét láthatjuk. Az előadást tizenhat éven felülieknek ajánlják. A szervezők a korlátozott számú helyek miatt előzetes regisztrációt javasolnak: facebook.com/igezo, telefon: 22 790 758; e-mail: igezo2014@gmail.com.

## Családterápiás előadások

### Család

**Az Egészségfejlesztési Iroda egyik kiemelt feladata a családdal, gyermekvállalással, szülői szereppel kapcsolatos programok, előadások szervezése, lebonyolítása. A járványhelyzet miatt ezek az előadások átköltöztek az online térbe.**

Az elmúlt évben párkapcsolati, gyermekvállalási, gyermeknevelési témákban ismert szakemberek részvételével szerveződtek előadások, nagy sikerrel. A járványügyi

helyzet tavasszal véget vetett az előadássorozatnak. A folytatásra az őszi folyamán online formában kerül sor. Az első előadó Dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta volt október 22-én. A következő Tomek Noémi mestertrener lesz, előadása Szülői minták hatása a párkapcsolatra és a családalapításra címmel november 4-én 18 órakor lesz látható az Egészségfejlesztési Iroda Facebook-oldalán.

## Halottak napi szentmise az idegen földben nyugvó katonákért

### Egyház

November 2-án 15 órakor Pákozdon, a Mészeg-hegyi Donkanyar emlékkápolnában Spányi Antal megyés püspök engesztelő szentmisét tart az I. és a II. világháború során elesett katonákért és hozzátartozóikért. A Katonai Emlékpark katonai tiszteletadást szervez azokért, akik hazai vagy idegen földön haltak meg, életüket adva a

magyar nemzetért. A honvédség és az egyház a közös eseménnyel szeretné kifejezni a katonahősök iránti megbecsülését. Pákozdon 1993-ban emeltek kápolnát és helyezték itt örök nyugalomra a Roszkino falu mellől hazaszállított ismeretlen magyar katona földi maradványait, méltó emléket állítva azoknak, akiket hazájukban nem temethettek el hozzátartozóik.

## Az én Vörösmartym

### Pályázat

**Vörösmarty Mihály születésének közelgő kétszázhuszadik és halálának százhatvanötödik évfordulója alkalmából a Vörösmarty Társaság általános iskolás diákok részére rajzpályázatot hirdet.**

A pályázaton részt vehet minden székesfehérvári általános iskola valamennyi felső tagozatos diákja. A pályázat témája Vörösmarty Mi-

hály élete és költészete rajzokban, melyek lehetnek grafikák, tus- és szénrajzok, pasztellek, stb. Méretük egységes: A/4-es rajzlap. Minden résztvevő maximum három pályamunkával szerepelhet, csoportos munkákat is elfogadnak. Beküldési határidő: 2020. december 1. Cím: Vörösmarty Társaság, 8000 Székesfehérvár, Kossuth u. 14.



A díjazottak oklevélben és könyvjutalomban részesülnek. A díjak átadására a járványhelyzet függvényében a jövő év januárjában kerül sor.

Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot!

### Szeretné meglepni rokonait vagy barátait egy rendhagyó szülinapi köszöntéssel?

Nincs más teendő, mint regisztrálni a szülinapost a Vörösmarty Rádió honlapján a „Szülinap” fül alatt vagy elküldeni az ünnepelt adatait (az ünnepelt neve, a születésnap dátuma, az ünnepelt telefonszáma, a köszöntő neve, e-mail-címe és telefonszáma) privát Messenger-üzenetben a köszöntés előtt két munkanappal a rádió Facebook-oldalára és

**a reggeli műsorvezető élőben felköszönti őt!**

<http://vorosmartyradio.hu/szulinap.php>  
<https://www.facebook.com/vorosmartyradio/>

A különleges köszöntés élményén túl a meglepett szülinapos egy tortát is nyerhet, melyet péntekenként a felköszöntöttek között sorsolunk ki a **Saveur Kávézó és Cukrászda** felajánlásából!

Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot! • Boldog születésnapot!

**Sáfrán Pince és Vendégház**  
Csákberény, Orond szőlőhegy

**ÚJBOROK ÉS MÁRTON NAPI LIBASÁGOK**  
**NOVEMBER 7. ÉS 14.**

**2020 újboraival, délután libapiknikkel, este libalakovával várunk mindenkit az Orondi szőlőhegyen!**

**Programinfo:**  
[Facebook.com/safranpince](https://www.facebook.com/safranpince)  
**Sáfrán András, Tel.: 06 20 962 0478**

További programok a [www.szekesfehervar.hu](http://www.szekesfehervar.hu) és a [www.telelettel.hu](http://www.telelettel.hu) oldalon!

TeleÉlettel.hu

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

### Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Addig nyújtózkodjon, amíg a takarója ér! Úgy érzi, nincs kiút a gondjaiból, amiket sajnos saját magának kreált. Ahhoz, hogy újult erőre kapjon, muszáj pihennie és egy kis időt adnia magának, hogy feltöltse energiaraktárait! Erre jó lehet a hétvége!

### Skorpió 10. 23. – 11. 22.

A szerelmi életében konfliktusok adódhatnak, megcsalással, átveréssel, megoldatlan vitákkal kerülhet szembe. A nyitottság és a kommunikáció az egyetlen, ami segíthet abban, hogy a megfelelő döntést meghozza.

### Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Ez a hét különleges lesz az Ön számára, minden esélye megvan arra, hogy egy múltbeli szerelme ismét feltűnjön a láthatáron. A kellemetlen hír az, hogy akár elkötelezett párkapcsolatban él, akár egyedülálló, nem fog tudni nemet mondani az illetőnek.

### Bak 12. 21. – 1. 20.

Ez a hét az Ön számára rendkívül harmonikusan és boldogan fog telni, munkamorálja miatt garantáltan jó eredményeket fog elérni szinte minden téren. Pénzügyileg és szakmailag is kifizetődik mindaz a jó, amit az utóbbi időben letett az asztalra.

### Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Diszharmonia, negativitás és szorongás lehet jelen ezen a héten, különösen a szeretteivel kapcsolatban. Talán úgy érzi, hogy nem lehet önmaga. Könnyen rosszul érezhetjük magunkat és sötétnek láthatunk mindent, ha hagyjuk, hogy eluralkodjanak rajtunk a rossz energiák.

### Halak 2. 19. – 3. 20.

A jelenlegi nyugalma, békéje és higgadsága az, amivel magához vonz másokat, különösen a krízishelyzetekben. Azt veszi majd észre, hogy a barátai és a családja Önhöz fordulnak tanácsért és útmutatásért.



# Élmények a megújult szülészeten

RÁBA HENRIETTA

**Egy hete adták át a Szent György Kórház szülészeti. A modern környezetben már világra is jöttek az első kisbabák!**

Komfortos, teljesen felszerelt szülőszobákban hozhatják világra gyermekeiket az édesanyák, az édesapák pedig segíthetik őket jelenlétükkel, támogatásukkal. A kétszázmillió forintos állami beruházással és önkormányzati támogatással megvalósult új környezetbe napokkal ezelőtt költöztek át az ideiglenesen kialakított szülészetről a kismamák. Hagymásy László, a kórház szülészeti-nőgyógyászati osztályának osztályvezető főorvosa büszkén mesélte: „Mindenki meglepődött, amikor bejött! Nagyon sokan várták, hiszen tíz hónapig zajlott az építkezés. Ezalatt ideiglenes szülőszobán kellett dolgoznunk, nagyon sok türelem kellett hozzá.”

Az öt új szülőszobából négyben lehetőség van arra, hogy szülőszéken töltsék a kitolási szakaszt az édesanyák, és a gravitáció segítségével adjanak életet



A megújult osztályon ilyen szülőszéken adhatnak életet gyermeküknek azok az édesanyák, akik szeretnék kipróbálni a vertikális szülést

gyermeküknek. Az osztályvezető főorvos elmondta: „Több mint húsz éve vezettük

be ezt Magyarországon, nagyon természetes módja a szülésnek. Az asszonyok évezredek óta szülőszéken vagy ahhoz hasonló eszközön szültek. Akkor kezdődött a szülőágyon való szülés, amikor beléptek az orvosok. XIV. Lajos udvarában működött az első orvos, aki szülésnél segített, így indultak el a szülőágyas szülések. Ez kényelmesebb volt az orvosoknak és a szülésznőknek. Pedig a vertikális helyzet segíti leginkább az anyát és a babát. A méhtevekenység által okozott fájdalmak

elviselhetőbbé válnak. A szülőszéken a medence olyan helyzetbe kerül, hogy a koponya könnyebben áthalad a szülőcsatornán, emellett gátmetszés nélkül is le lehet vezetni a szüléseket. A pszichológiai hatása is nagyon jó. Az édesanya az orvossal és a szülésznővel partneri kapcsolatban van, nem egy kiszolgáltatott helyzetben. Az édesapa egy székben ül mögötte, és segíteni tud. A szülőszéken könnyedén kigördül az újszülött, és rögtön az anyukája kezébe tudjuk adni. A méhlepény leválása is könnyebb a szülőszéken.”

Olyan szülőszobába is van, ahol kádban vajúdnak a kismamák. Hagymásy László szerint amint kidolgozzák ennek protokollját, biztonságos alkalmazását, érdemes lesz ezt a lehetőséget is megfontolni: „A meleg víznek mindig van lazító hatása. A vajúadás alatt nagy munkát végez a méh izomzata. Az összehúzódások fájdalommal járnak. Az, hogy ezt hogyan viseli az édesanya, befolyásolható. Zenehallgatásra, aromaterápiára is van lehetőség, hogy a fájdalmat kevésbé érezze a kismama. A vízben jobban fel tud készülni a vajúadó a következő összehúzódásra, kevésbé éli meg a fájdalmat.” A szülészeti osztályon évek óta a család barát szülészeti elvek szerint folyik a munka. A baba és anyukája a nap huszonnégy órájában együtt lehet, így igény szerint szoptathat, az újszülöttet pedig önállóan gondozhatja. Erre a szükséges eszközökkel felszerelt, új egy- és kétágyas szobákban még kényelmesebben van lehetőség.

**A legelső kisbaba a megújult szülőszobák egyikében múlt kedden született meg. Zentének két nagyobb testvére is a Szent György Kórházban látta meg a napvilágot. Az édesanyának a mostani szülésélmény a környezet miatt teljesen más volt, mint az eddigiek. Somogyiné Majorosi Renáta szerint a nyolcórás vajúadás otthonosabb körülmények között történt: „Apuka bent lehetett, így azért nyugalmasabb volt. Nagyon szép most már a környezet! Főleg apuka hívta fel a figyelmemet erre vajúadás közben: „Nézd,**

**anya, ez meg ez van, ez az újdonság!” Aztán amikor Zente megszületett és bent voltam megfigyelésen, körbe tudtam nézni: tényleg nagyon barátságos, otthonos környezet lett, mintha csak otthon lettem volna!”** Az édesanya azt is elmondta, hogy a vajúadást az az újonnan kialakított zuhanyozó is segítette, amit most már a szülőszobán belül használnak a kismamák. Renáta szerint szép volt a korábbi szülőszoba is, de azt nem tartotta ennyire hangulatosnak.



Zente érkezett elsőként a megújult szülészetre, és harmadik gyerekként a Somogyi családba

## Új helyen a fogszabályozási szakellátás

A fogszabályozással foglalkozó szakorvosok eddig a Szekfű Gyula utcai rendelő földszintjén látták el a bejelentkezett pácienseiket. November kilencedikétől azonban már új helyen, a Versei utca 1-3. szám alatt, vagyis a Kőfém rendelő emeletén várja őket dr. Fitos Katalin, dr. Szilágyi Andrea és dr. Végh Ágnes. A rendelőt az új helyen is az eddig megszokott elérhetőségeken, a 22 503 523-as és 22 503 524-es telefonszámokon lehet hívni. A költözés jövő hétfőtől péntekig tart, ez idő alatt a fogszabályozási szakellátás szünetel.



AMBROZIA  
EGÉSZSÉGGYÓZÁSOK

Exkluzív magán egészségközpont  
Székesfehérvár belvárosában!

**MEGNYITOTTUNK!**

Rendeléseink:

- Fül-orr-gégészet, audiológia: Dr. Kukely Ildikó főorvos
- Hallásakusztikus: Varga Viktória
- Ingyenes hallásvizsgálat, és hallókészülék kipróbálási lehetőség.
- Neurológia: Dr. Kovács Réka és Dr. Markó Gábor
- Pszichiátria: Dr. Hódi Edit
- Természetgyógyászat: Németh Judit
- Optika: Boros Helga

Ambrózia Egészségközpont  
8000 Székesfehérvár, Piac tér 28.

Bejelentkezés és további információ: (30) 999 4246

[www.facebook.com/egeszseg.ambrosia](http://www.facebook.com/egeszseg.ambrosia)

## A csikkmentes Székesfehérvárért

Lelkes önkéntesekkel Cigicsikkmentes Székesfehérvárért akciót rendezett szombaton a Jövő Ökonemzedéke Alapítvány.

A Cigicsikkmentes Székesfehérvárért elnevezésű cigicsikkmentes esemény nagyszerű hangulatban, jókedvű beszélgetésekkel zajlott. A megmozdulás az előírtaknak megfelelően balesetvédelmi okta-

tással kezdődött, amiben helyett kapott a koronavírus-járvány által előírt szabályok ismertetése is. A csikkmentes egytucatnyi önkéntes jelent meg, akik közel két órán át szedték a pláza mellett, a Várfal parkban és a buszállomás területén eldobált cigicsikkeket – számolt be honlapján a hulladekvadasz.hu.



Önkéntesek szedték a csikkeket a pláza körül

## „Számunkra is megadatik a történelmi lehetőség”

Negyven hivatásos katona és honvédelmi alkalmazott vehetett át elismerést az 1956-os forradalom és szabadságharc emléknapja alkalmából október huszonegyedikén tartott ünnepi állománygyűlésen.

A 43. Nagysándor József Híradó- és Vezetéstámogató Ezred megemlékezésén elhangzott: ma olyan korban élhetünk, amikor hősként gondolhatunk azokra a honfitársainkra, akik utcára vonultak a vágyott szabadságukért és jogaikért, a halaszthatatlan reformok végrehajtásáért. Az ünnepi állománygyűlésen a Magyar Honvédség parancsnokának nemzeti ünnepünk alkalmából írt levelét is felolvasták. Ahogy Korom Ferenc vezérezredes fogalmazott:

mint '56 hőseinek, úgy számunkra is megadatik az a történelmi lehetőség, hogy 1956 szellemi örököseiként a jelenkor küzdelmeit megvívjuk. Másként ugyan, más eszközökkel, de egy célért: hazánkért, a magyar nemzetért és annak biztonságaért! Ezért is indította útjára a Magyar Honvédség a Honvédelmi és Haderőfejlesztési Programját, hogy új szemléletű, megreformált szervezetel biztosítsa hazánk védelmét, a magyar emberek biztonságát – idézték Korom Ferenc vezérezredes szavait. A Magyar Honvédség parancsnoka levelében megköszönte az állományoknak, hogy öregbítik a honvédség hírnevét, valamint gratulált az elismerésben részesülteknek.



Az ünnepi eseményen Vokla János ezredes, a 43. Nagysándor József Híradó- és Vezetéstámogató Ezred és a Székesfehérvári Helyőrség parancsnoka adta át az elismerésben részesülőknek az emléktárgyukat és okleveleket

## Betlehemi csillagok és mesélő textilek

Idén két ünnepváró pályázattal készül az adventre a Fehérvári Kézművesek Egyesülete.

Ismét meghirdették a hagyományos Betlehemi Szép Csillag pályázatot, melyre természetes anyagokból készült alkotásokat várnak. A pályázaton hivatásos és amatőr kézművesek, csoportok egyaránt részt vehetnek betlehemekkel. Lehet használni textilt, üveget, fát, papírt, csutkát, csuhét, vesszőt, fémet, agyagot, gyapjút, bőrt és élelmiszert. Újdonság lesz az első alkalommal meghirdetett Mesélő Textilek című felhívás. A pályázók többek között családi ereklyéket,

szívükhöz, lelkükhöz közel álló régi ruhadarabokat, használati és dísz tárgyakat küldhetnek be, melyekhez különleges történetek köthetők, mesélnek elődeik sorsáról, életéről, családi hagyományokról.

A kiállításra szánt betlehemeket és textileket november 23-án és 24-én 10 és 17 óra között lehet leadni a Szent István Hitoktatási és Művelődési Házban.

Zsúrizás után ugyanitt november 28-án, szombaton 11 órakor nyitják meg az alkotások közös kiállítását, mely december 20-ig lesz látogatható. További részletek olvashatók a Fehérvári Kézművesek Egyesülete honlapján.

**m59 ÜZLETI PARK**

„En is itt bérelek mert alacsony a rezsi és nincsenek rejtett költségek.”

**RAKTÁRAK, MŰHELYEK**  
22 / 500-153

HTTP Bt.  
Nagy Zoltán ügyvezető



## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

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

Cím (Székesfehérvár)	Alapterület (m <sup>2</sup> )	Szobaszám	Komfortfokozat	Induló bérleti díj (Ft/hó)
Kossuth L. u. 3. lh. tt/6.	50 m <sup>2</sup>	1	összkomfortos	55.000,-
Prohászka O. u. 51. fsz. 3.	35 m <sup>2</sup>	1	komfortos	35.000,-
Tolnai u. 22. fsz. 1.	53 m <sup>2</sup>	2	összkomfortos	53.000,-
Kelemen B. u. 7. fsz. 4.	55 m <sup>2</sup>	1+2 fél	összkomfortos	55.000,-

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

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

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

Pályázati nyomtatvány a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán vehető át vagy letölthető a honlapról. További részletek a [www.lakaslicit.szekesfehervar.hu](http://www.lakaslicit.szekesfehervar.hu) oldalon.

Székesfehérvár, 2020. október 19.

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

# Adjunk időt a veszteség feldolgozására!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

A korai feljegyzések alapján a gyász szavunk eredeti jelentése kár, bánat, halál lehetett. Ma főként azt a lelkiállapotot, magatartási formát értjük alatta, ami akkor uralkodik el az egyénen, miután valamilyen veszteség érte. Arról, hogy a mai társadalomban hogyan dolgozzuk fel a veszteségeket, milyen lehetőségei vannak például a gyerekeknek szembesülni a gyásszal, Keresztesi-Dávid Renáta családterápiás szakemberrel, a Rév Ambulancia gyásztanácsadó-jával beszélgettünk.

*Mit értünk pontosan gyász alatt?*

A gyászról általában mindenkinek a halál jut eszébe, ugyanakkor nemcsak egy szeretettünk halálakor érezhetünk gyászt, hanem bármilyen, az egyén szempontjából fontos dolog elvesztésekor is, például a munka elvesztése, szakítás, válás, költözés, óvoda- vagy iskolaváltás is elindíthatja ezt a folyamatot.

*Miért van szükség arra, hogy kellően átéljük, feldolgozzuk a veszteség érzését?*

A nem feldolgozott gyász a későbbiek folyamán okozhat problémát. Akár akkor, amikor egy újabb veszteség ér, és lehet, hogy nem is értem pontosan, miért érzem magam rosszul, miért sírok egész nap. Előhozhatja ezt például egy szakítás is. Ilyenkor lehet, hogy nem is a friss veszteség a bajunk, hanem

a régi, lezáratlan, nem feldolgozott veszteség tör felszínre. A feldolgozatlan veszteségek bármilyen pszichés megbetegedést, akár szennyezőbetegséget is okozhatnak, de az is elfordulhat, hogy az egyén megreked az adott életciklusban és nem képes továbblépni.

*Magyarországon mennyire van kultúrája a gyászolásnak, a lélekben elengedésnek?*

Felgyorsult a világunk, emiatt hajlamosak vagyunk mindent gyorsítani, de vannak dolgok, amit el kell fogadnunk, hogy nem megy, nem lesz gyorsabb – ilyen a gyászfolyamat. Elvárják, hogy két hónap után viselkedj úgy, mintha nem történt volna semmi, de nem véletlen a gyászév kifejezésünk. Tapasztalatom alapján sokszor úgy működünk, hogy amiről nem beszélünk vagy nem foglalkozunk vele, az nincs. Ilyen a halál is. Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy ez egy természetes folyamat: megszületünk, meghalunk.

*Ebben segítettek régebben a hagyományos rituálék, melyeknek csak egy részét tartottuk meg a modern világban. Érezhető ez a gyászfeldolgozásunkban?*

Ha megnézzük a magyar néphagyományokat, tele vannak rituálékkal, melyek mind azt segítették, hogy lezárjuk az előzőt és átlépünk egy újba. Ezeket általában fizikálisan



Fotók: Kiss László

*A gyászban sem kell egyedül lennünk!*

végeztük, de lelkileg is hatottak. Gondoljunk vissza a ravatalozásra vagy a siratóasszonyokra! Ezek mind azt a célt szolgálták, hogy az új, megváltozott mindennapokba segítsék át a veszteséget megélt egyént. Mi történik ma? Nemhogy nincsenek siratóasszonyok, de nagyon sokszor a szeretett személyt sem tekintik meg utoljára, nincs ravatalozás, esetleg már temetés sem, sőt ha valaki a temetés után sírni mer, azt kapja, hogy „lépj tovább”, „az élet megy tovább”. Természetesen ezzel nem arra célok, hogy ha akarják, ha nem, nézzék meg utoljára a hozzátartozójukat, de lássa mindenki azt, hogy nem véletlenül voltak ezek a rítusok az életünkben. Inkább arra biztatok mindenkit, hogy ha nem is ragaszkodunk ennyire a népi hagyományokhoz, teremtse meg mindenki saját maga és családja számára az elengedés rituáléját, a halál rituáléját, az emlékezés rituáléját. Ez sokszor felmerül a gyászcsoporthajunkban. Ilyenkor mindenkit arra biztatunk, hogy nem kell ugyanazt csinálni, mint a nagy átlag, de csináljunk valamit, ami segít, amivel komfortosabban érezzük magunkat. Közéleg mindenszentek és a halottak napja. Sokszor kapjuk ilyenkor kérdésnek: „Nem szeretnék kimenni a temetőbe, virágot vinni, meggyújtani egy mécsest. De ha nem megyek, megszólnak. Mit tegyek?” Semmi gond, ne foglalkozzon azzal, ki mit szól, de fogalmazzza meg, hogy mit csinálna szívesen helyette, és tegye azt! Emellett azt is látom, hogy annak ellenére, hogy átalakulóban van a gyász kultúránk, nagyon sokan a hit által vigasztalódnak, ebben sokat segít a Szentírás.

*A hagyományos búcsúztatórituálékból régen a gyerekeket sem hagyták ki. Ma mindenki próbálja „megvédeni” a kisebbeket, sokszor részt sem vesznek a temetésen.*

A régi kultúrákban a halál emberközelibb volt, már csak azért is, mert a ravatalt az elhunyt saját otthonában állították fel. Így azt a gyerekek látták, részei voltak a folyamatnak. Ma a halál az tabu Ma-

gyarországon, nem beszélünk róla – tisztelet a kivételnek. Pontosan ezért a gyerekeket sem vonjuk be, nem visszük el őket a temetésre, sőt hallottam olyat is, hogy nem mondják meg, hogy a nagyszülő meghalt, hanem egyszerűen nem ér rá, elköltözött. A másik rossz példa a gyermek szempontjából, ha azt mondjuk, hogy a mama elaludt.

Tudom, hogy nehéz elmagyarázni egy gyermeknek, mi az a halál, viszont mindig csak annyit mondunk, amennyit a gyermek kérdez, és inkább tényeket közölünk vele: a nagyit meghalt. Mi, felnőttek érezzük azt, hogy a gyermeknek el kell magyarázni ilyenkor, hogy mi a halál, hol lesz a nagyit, mi lesz a lelkével. Ha a gyermek valamit nem ért, úgyis kérdezni fog, és ezt várjuk meg, ne menjünk bele felesleges magyarázatokba és ne ferdítsük el a valóságot!

*Mi történik azokkal a családokkal, ahol vetélés, késői magzati halál történik vagy a hozzátartozóik például katasztrófa áldozataivá váltak, akiknek a testét nem találták meg, esetleg egyéb módon elhunntek és halottá nyilvánították őket?*

Mivel az ő esetükben a végső búcsú hagyományos módon nem lehetséges, az ilyen családok esetében más búcsúzási formákkal találkoznak. Például héliumos lufit vagy lámpást engednek az égbe, fát ültetnek, levelet írnak, a papírra írt levelet hajóvá hajtogatják és vízre eresztik, esetleg elégetik vagy földbe helyezik. Emellett a gyászfeldolgozó önszolgáltató csoportok is teret adnak a búcsúzásnak.

*Milyen tényezők nehezíthetik a gyász feldolgozását?*

Sokféle nehezítő tényező előfordul, nem lehet csak egy-két választ adni. Többször felmerül például a lelkiismeret-furdalás, aminek különböző kiváltó okai lehetnek. Utólag bánkodom amiatt, hogy nem látogattam az elhunyt hozzátartozót vagy barátot olyan sokszor, mint ahogy kellett volna, nem figyeltem rá kellőképpen vagy nem vittem el másik orvoshoz is diagnózisra, kiabáltam vele, és így tovább.



*A valósághoz hozzátartozik az elmúlás*

**Meddig tarthat a gyász?**

Időtartamát tekintve kevés esetben záródik le a folyamat egy évnél rövidebb idő alatt. Normál esetben elmondható, hogy érvényesül a gyászév fogalma, azaz egy teljes évnél legalább el kell telnie a gyászfeldolgozáshoz. Miért? Egy év alatt sor kerül minden ünnepre, melyben valaha az elhunyt érintett volt: házassági évforduló, névnap, születésnap, karácsony, a halál és a temetés évfordulója. Ezen események napján ismételt felerősödhetnek a gyással kapcsolatos érzések. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy egy éven belül nem történhet meg a gyászfeldolgozás, és azt sem, hogy muszáj egy éven belül megtörténnie. Nem a gyász a mérvadó, hanem a tudattal való teljes értékű együttélés.

**Hogyan lehet segíteni családtagként, barátként másoknak a gyász megélésében és a továbblépésben? Egyáltalán szükség van-e ilyen jellegű segítségre?**

Miután megtörténik a haláleset, az egyénnek nagyon sok dolga és feladata van: közölni a távolabbi ismerősökkel, temetést intézni, virágot választani, szertartást kérni vagy halottbúcsúztatót rendelni, időpontot foglalni a temetésre. Mindeközben nagyon sokan érdeklődnek a halálról, régebbi ismerősök is sűrűbben hívják fel telefonon. Majd a temetés napja után szinte mindenki elfelejti őt. Nem akarják zavarni, mondják az ismerősök. Ehhez képest a gyászolókat pont a hirtelen jött megannyi veszteség körül.



Akkor dolgoztuk fel a veszteséget, amikor képesek vagyunk elfogadni azt

Nemcsak elvesztette a szeretett személyt, de hirtelen eltűntek azok is, akikkel tudna beszélni. Bármilyen nehéz is, de kérdezzük meg, mivel tudnánk segíteni neki! Például hívjuk fel gyakrabban,

menjünk el kávézni, hívjuk át ebédre, és csak csendben hallgassuk meg! Lehet, hogy nekünk már sok, hogy folyamatosan az elhunytól beszél, lehet, hogy mindig ugyanazokat a történeteket meséli, de hagyjuk, hogy tegye, mert valószínűleg neki erre van szüksége!

Van, hogy az tartja vissza a hozzátartozókat, hogy nem szeretnék emlékeztetni a közvetlen érintettet arra, hogy ő elvesztett valakit. Főként a gyermeküket elvesztett szülőknél figyelhető meg, hogy a többi szülő társ nem tartja már velük a kapcsolatot. Inkább nem hívják, mert nem akarják felzaklatni, hogy az én gyermekem még él, a tiéd nem. Itt is ugyanaz a szabály érvényesül: kérdezzük meg, mi segítene számára: ha tartanánk a kapcsolatot vagy ha nem? Illetve fontos, hogy bármit is mond, erősítsük meg benne, hogy ezt bármikor megváltoztathatja!

**Miért fontos ez?**

Gondoljunk bele, hányszor hisszük azt az életben, hogy ez vagy az jó lesz nekünk! Amikor pedig kipróbáljuk, rájövünk, hogy annyira nem is jó.

**Máshogy gyászolnak a férfiak, mint a nők?**

Igen, és ezt nagyon fontos tudni! Ebben a társadalomnak is nagy felelőssége van, hiszen folyamatosan azt tanítjuk már gyermekkortól a fiúknak, hogy „egy erős férfi nem sír”, „ez katonadolog”. Ezáltal azt erősítjük bennük, hogy az érzéseiket nyomják el. Sőt nem egyszer halljuk, ha egy kisfiú sír, hogy „ne sírj, nem vagy te kislány!” Ebben nagy társadalmi fordulatra volna szükség: megérteni és elfogadni, hogy főként egy haláleset során nem a gyengeség jele a sírás, hanem a természetes gyászfolyamat része.

**Miből ismerhető fel, ha valaki nem vagy nem jól dolgozza fel egy szeretett személy elvesztését?**

Erre nem lehet egyértelmű választ adni, mert minden a körülményektől függ. Milyen a család, az egyén viszonya a halálhoz? Egy hirtelen bekövetkezett halálról beszélünk vagy már lehetett rá számítani? Mikor érte az egyént a veszteség? Nem mindegy, hogy az éppen serdülőkorba lépett lány az édesanyját veszítette el egy balesetben vagy a nagymamája hunyt el betegségben. Az előbbi esetben valószínűleg elvinném szakemberhez, míg az utóbbi esetben inkább várnék és időt hagynék neki.

Nagyon általánosan: ha fél év, egy év után is pont ugyanolyan állapotban van a gyászoló, mint a temetés után, akkor érdemes szakemberhez fordulni, viszont még akkor sem biztos, hogy probléma van a feldolgozással. Erre sokan azt mondhatják, hogy egy év túl sok idő. Természetesen előbb is lehet jelentkezni, de eddig még egy éven belül nem talákoztunk olyan személlyel, akinél ne jó irányba ment volna a gyászfolyamat.

Volt olyan egyéni kliensem, aki az édesapja halála után három nappal telefonált, hogy jönne. Ez egy nagyon ritka és kirívó eset. A temetés után talákoztunk először, majd eleinte hetente, aztán kéthavonta voltak a konzultációk. Ahogy ritkultak a találkozások, úgy lettek rövidebbek is. Semmi probléma nem volt itt a gyászfolyamattal, nélkülem is nagyon jól megoldotta volna, de mivel a környezete mondogatta neki, hogy ezt te egyedül nem fogod tudni feldolgozni, inkább eljött. De volt olyan eset is, ahol már két éve történt a haláleset, és a család kérte meg a gyászolókat, hogy jöjjen el a csoportba, mert nem látják, hogy változna a helyzet. Igen, ott volt elakadás, ami szépen felszínre is került, és nagyon sok változás történt a csoporttalálkozók alatt és után is.

**Mi köze a gyásznak a szenvedélybetegséghez?**

A Rév Szenvedélybeteg-segítő Ambulancián három éve működik gyászfeldolgozó csoport. Felfigyeltek ugyanis arra, hogy egy-egy szenvedélybetegség mögött fel nem dolgozott veszteség, gyászfolyamat is állhat. Szilágyi Laurához, a gyászcsoporthoz indítója, korábban több ilyen eset is került, aki emiatt 2016-ban elkezdett képzésekre járni a témában. 2017-ben alakult meg az intézményben az első gyászfeldolgozó csoport, amelynek munkájához 2018-ban Keresztesi-Dávid Renáta és Bácsfalusiné Ekmez Mária is csatlakozott. Így indították el a tízalkalmas gyászfeldolgozó csoportterápiát. 2020-as célkitűzésük volt, hogy elindítsák a gyermekek gyászfeldolgozó csoportját is, amit sajnos a járvány és a karanténhelyzet meghiúsított. „Az eredmények mindig az egyéntől függenek. Mi minden apró mozzanatnak örülünk, és eddig mindenkinél volt változás. Volt, aki a lelkiismeret-furdalásától szabadult meg a csoportterápia végére, voltak többen, akik közben váltották le fekete ruházatukat, volt, aki végre mert úgy emlékezni halottak napján, ahogy neki jó, nem pedig úgy, ahogy mások elvárják. Volt, aki a csoporton nevette el először magát társa elvesztése után.” – meséli Keresztesi-Dávid Renáta, majd hozzáteszi: „Talán a legnagyobb eredmény, hogy egy olyan sorstársközösségre találunk, ahol hasonló veszteségekkel küzdenek a résztvevők, így barátságok is kialakulnak. Valamilyen formában nyomon szoktuk követni a csoportot, és jó érzés, amikor egy vagy két év után is elmondják: még mindig tartják egymással a kapcsolatot, és mennyire örülnek, hogy akkor eljöttek a csoportba!”



Szilágyi Laura és Keresztesi-Dávid Renáta, a Rév Szenvedélybeteg-segítő Ambulancia gyászcsoporthoz vezetői

# Örömök és bánatok a halászatban

VAKLER LAJOS

A halgazdaságok is megküzdöttek a koronavírus-járvánnyal, de problémákat okoz a halastavakat folyamatosan dézsmáló kormoránsereg is. A jó hír, hogy megkezdődtek az őszi nagy lehalászások, és úgy tűnik, a problémák ellenére a mennyiségre és a minőségre nem lehet panasz. Erről beszélgettünk Rétimajorban Lévai Ferencsel, az Aranyponty Zrt. vezérigazgatójával.

*A járvány minden ágazatot megvisel az agráriumban. A halászoknak miként sikerült átvészelniük az első időszakot? A mi szakmánk, a halászati ágazat számára kifejezetten kedvezőek voltak a kormányzati intézkedések. Nagy segítség volt a munkabértámogatás, így időben el tudtuk végezni a munkáinkat. Segítőképpen állt hozzánk az agrárkamara is, köszönettel tartozunk Gyórfy Balázs elnöknek és munkatársainak. Bármilyen jogi problémánk volt, mellénk álltak, minden támogatást megkaptunk tőlük. Nagyon sokat segített az agrártárca is, nem hagytak elveszni bennünket a nehéz időben.*

*Arról is olvashattunk, hogy egyre nagyobb problémát okoznak a kormoránok a halgazdaságokban. Ekkora tömegben, mint az idén, már négy-öt éve nem jelentkeztek*



Az idén a mennyiség és a minőség is kiváló

a kormoránok. Jelenleg tizenkilenc hangágyúnk működik, és ehhez természetesen emberi segítség is szükséges, hogy meg tudjuk óvni a haltermésünket. Ma az örök fegyvereket kapnak éles lószerelemmel, hogy a Dunán, a Tiszán és a Velencei-

tavon ne tudjon garázdálkodni a megnövekedett kormoránsereg. Kimondhatom, hogy ezzel a fekete sereggel mi háborút folytatunk. Jelenleg negyven-ötven ezer kormorán van a térségben. A létfenntartáshoz egy kormoránnak egy kiló

halat kell megennie naponta, ami óriási veszteséget jelent. Arról nem beszélve, hogy számtalan problémát okoz az erdőkben is, hiszen a savas ürülete lemarja a fák kérgét. Úgy látjuk, nincs akadálya annak, hogy ezt a kérdést is rendezzük. A MÁHAL azon dolgozik, hogy összehívjunk egy tanácskozást, ahol a kialakult helyzetet figyelembe véve azt kérjük az agrárminisztérium illetékeseitől, hogy a lehetőségek szerint módosítsák a szabályozást, hogy a halgazdaságok ne essenek a kormoráncajdába.

*Megkezdődött az őszi nagy lehalászás a rétimajori tavaknál. Ez egy emberpróbáló időszak a halászoknak is, hiszen a munkafolyamatot nem lehet gépekkel végezni.*

*Ez egy nagyon nehéz munka, hiszen a mi tavaink öregek, nagy az iszap, így aztán én magam is gumiruhában a halászok között dolgozom. Amit lehet, gépesítünk a halászatban is, de ezt nem lehet, és bizony a nehéz munka nem mozdítja meg az embereket. Csak négy-öt ember az, aki évről évre kitart mellettünk. Az viszont örömteli, hogy a mennyiséggel és a minőséggel nincs probléma. Biztatom a vásárlókat, hogy idén is keressék a kiváló magyar halfajtákat! A szlogenünk változatlan: Halra, magyar!*

## Nem lesz karácsonyfa?

### Lassan eltűnik a lucfenyő

PAPP BRIGITTA

**A kilencvenes években körülbelül huszonnolcezer hektáron volt lucfenyő itthon, ma ez a szám néhány száz hektár. Németországban, Csehországban és Ausztriában még rosszabb a helyzet.**

Az erdők fontosságáról és szerepéről rengeteg szó esik, ahogy arról is, hogy rohamtempóban pusztítja az oxigént adó fákat az emberiség. Egyre inkább úgy tűnik, hogy az egyik legkedveltebb karácsonyfától, a lucfenyőtől is lassan végleg búcsút vehetünk – írja az agroinform.hu.

A lucfenyőállomány csökkenésének egyik oka, hogy az utóbbi húsz évben szinte az összes magyarországi állományban fellépett valamilyen kár: kiszáradtak vagy kényszerből kitermeltek. Németország, Csehország és Ausztria a hazainál nagyobb mértékben szenved a lucfenyőpusztulás következményeitől.

A másik ok, hogy a közönséges lucfenyő az északi mérsékelt öv hegyvidékein és a tajgában őshonos, nálunk mesterségesen telepítették az állományt. Így aztán nem meglepő, hogy a magyarországi körülmények nem kedvezőek neki. Ezerkétszáz-ezer-negyszáz milliméter körüli évi csapadékigényének szintjét nem

üti meg a hazai mennyiség, és az évi átlaghőmérsékletünk is jóval magasabb, mint az kívánatos lenne a lucfenyőnek. Rosszul téri a klímaváltozást, a globális felmelegedést és a páratartalom folyamatos csökkenését is.

A nyugat-dunántúli lucosokban a betegség miatti kitermelések a nyolcvanas években kezdődtek, majd az erősebb károsodás 1991-től indult Sopronban. Középgörnyéken és az Őrségben is számottevő volt a kár, de Zala megye, a Bakony és az Északi-középhegység lucosai sem kerültek el a veszt.

A méreteket jól érzékelteti, hogy az Állami Erdészeti Szolgálat kimutatásai alapján 1990 és 1997 között egészségügyi termelés címszó alatt közel négyszázezer köbméter lucfenyőt kellett kitermelni. A legfőbb problémát a betűző szű illetve más szűfajok pusztítása, a túltartottság, a száraz időjárás és a téli hóhiány okozta.

A kiszáradt lucfenyőállományok helyét lombos fafajokkal telepítik be, elsősorban bükk- és tölgy-csemeték kerülnek az örökzöld erdők helyére.

Kimondottan karácsonyfa-hasznosítású fenyőerdő ma Magyarországon összesen kétezer hektáron található, a legnagyobb arányban Vas, Zala és Somogy megyében.



Magyarországon újra keresett a lucfenyő, az állomány azonban csökkenőben van

Körülbelül hatvan százalékan lucfenyővel foglalkoznak a gazdák, mert erre a legnagyobb a kereslet, illetve gyorsabban nő a többi fajtánál, ezért olcsóbban lehet értékesíteni. Mivel ezeket a karácsonyfaültetvényeket ugyanúgy művelik, mint bármely más mezőgazdasági hasznosítású táblát – vagyis hasz-

nálnak növényvédő szereket, rovarölőket és több helyen öntöznek is – így kisebb a pusztulás, ám a kártevők komoly esztétikai minőségromlást okozhatnak, ami miatt eladhatatlanok lesznek a fák. Minden decemberben körülbelül két-két és fél millió fa kerül a vásárlókhöz, közülük körülbelül félmillió származik importból.

# Győzelem a Parkerdőben, jöhet a Fradi!

SOMOS ZOLTÁN

**Megyei riválissal, a Gárdonyi-Agárdi Gyógyfürdővel játszott a Magyar Kupában a MOL Fehérvár. Az NB III-as csapat elleni győzelemmel hangoltak a Ferencváros elleni rangadóra a fehérváriak.**

Gárdonyiban nagy fölényben volt a több fiatal bevető Vidi: Géresi a kapufát lőtte szét, Zivzivadze tizenegyest is hibázott az első húsz percben. A vezetést aztán egy szöglet utáni fejjel Evandro szerezte

meg, hamarosan pedig Zivzivadze ezt másolva megduplázta az előnyt. A második féldíj gárdonyi góllal kezdődött: a fiatal hazai csapat Tóth Tibor találatával zárkozott fel. Negyedórán át volt szoros a meccs, aztán egy Bolla-Géresi-Zivzivadze-akció után a grúz támadó második góljával ismét ellépett a Vidi. Nagy izgalmak nem maradtak, a hosszabbításban Géresi újabb gólpaszából a csereként beálló Nikolic állította be a 4-1-es végeredményt. Kulturáltan játszó



Remek idő, gyönyörű környezet, győzelem – ez volt a Vidi agárdi vendégszéké

Gárdonyt győzött le, és jutott ezzel a Magyar Kupában a következő körbe a MOL Fehérvár. Szombaton pedig jöhet a bajnokság legnagyobb rangadója, hazai pályán a Ferencváros ellen!

A zöld-fehérek jelenleg elsők a táblázaton, pedig eggyel kevesebb mérkőzést játszottak a Vidinél. A fehérvári rangadó tétje tehát, hogy a címvédő nyomában maradjon illetve megelőzze azt a Fehérvár. Legutóbb sikerült nyerni, igaz, az előző szezon végén annak a meccsnek már nem volt igazi

tétje. Tavaly ősszel viszont a Fradi nyert Sóstón, ráadásul éppen úgy nemzetközi kupameccsről érkezve, mint most. A fővárosiak ugyanis nem a magyar, hanem az európai kupában, a Bajnokok Ligájában voltak érintettek szerdán. Kérdés, ki tudja-e használni ellenfele fáradtságát a Vidi, amely – mivel az előírások ezt lehetővé teszik – vélhetően szép számú szurkolója előtt játszhat majd. Igaz, a járványügyi szabályozás alapján mindenkinek maszkban kell lennie a nézőtér szombat este.



Zivzivadze fejjel és lábbal is eredményes volt a kupameccsen, de a Fradi ellen nehezebb dolga lesz

## Leállt, készül, játszik

SOMOS ZOLTÁN

**Lassan követhetetlen, de legalábbis naponta változik, melyik bajnokságban rendeznek meccseket és hol kényszerülnek leállni a csapatok. A fehérvári klubok is teljesen különböző helyzetben vannak.**

Nemrég az Alba Fehérvár KC csapata volt az egyetlen, amelyik a férfi és női kézilabda-bajnokság teljes mezőnyét beleértve még nem produkált pozitív koronavírusesztesztet. Ami késik, nem múlik: a héten a Szombathely elleni hazai meccs már elmaradt, mert egy pozitív teszt miatt karanténba vonult a csapat. És jelenleg nem is sejtethető, játszik-e még idén meccset...

A Hydro Fehérvár AV19 az osztrák hokiligában korábban tartalékosan szerepelt, aztán kiegészült a keret, most viszont leállt a csapat. Az újabb esetek miatt a múlt hétvégi túra elmaradt, és pénteken és vasárnap sem fognak játszani Háriék. A Titánok csapata az Erste-ligában azonban játszik, remélhetőleg nem csak ideiglenesen! A kosárlabdasezon el sem indult Fehérváron, de most legalább már edz az Alba Fehérvár, amely a tervek szerint november hetedikén vív először tétmeccset. Év végéig tíz, januárban kilenc mérkőzés szerepel az összezsúfolt programban. De az eddigiekből is kiderülhetett, hogy mindegyikre jelenleg senki nem venne mérget, csak reménykedni lehet!



Józsa Krisztián továbbra sem tud bemutatkozni a kézilabdázók kispadján, mert karanténba került a csapat

## Adni jó!

NOVÁK RITA

**Adománygyűjtésre hív az Adni Jó Kupa Baráti Kör ebben az esztendőben is. Ugyan a focitornát nem rendezik meg, de új játékokat és tartósélelmiszer-csomagokat ezúttal is várnak a szervezők. Az ajándékokat a Szegényeket Támogató Alapítvány juttatja el a rászoruló családoknak.**

Az első adománygyűjtő akció az egykori jégkorongozó, Holló István nevéhez fűződik – mondja a baráti kör tagja, Belegrai Tibor. A sportoló akkor azt kérte a barátaitól,

hogy születésnapjára ne ajándékot vegyenek, hanem a menhelyen élő állatokat támogassák. Ezt gondolták aztán tovább, és focitornákat kezdtek el rendezni, ahol különböző sportrelikviákat árvereztek el és adományokat is gyűjtöttek – ezzel rászoruló családokat támogattak. Az első Adni Jó kupát kilenc éve szervezték meg. Mészáros Attila alpolgármester a civilkezdeményezés fontosságát hangsúlyozta – mint fogalmazott, nagyon örül annak, hogy az adománygyűjtés nem marad el.



Új játékokat és tartós élelmiszercsomagokat várnak a szervezők, amiket a Hunter Cafe & Restaurantban és a Chameleon Ételbarban valamint a Gáz utcai kulcsmásolóban lehet leadni. Az ajándékokat a Szegényeket Támogató Alapítvány egy ünnepség keretében adja át a rászorulóknak.

