

A járváynak  
az oltás vethet véget!

Ismét fejleszt  
a Denso

A jó alvás az egészség  
alappillére

Önkéntesek  
kerestetnek!



# FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2021.01.14.



A legnépszerűbb  
közösségi terek



**EBÉDRENDELÉS**  
**HÁZHOZSZÁLLÍTÁS**

Minden, ami házhozszállítás | További információ: [www.fmc.hu/hazhozszallitas](http://www.fmc.hu/hazhozszallitas)



## Emlékmenet a Don hőseiért



Fotó: Simon Erika

1943. január 12-e a magyar nemzeti sorstragédia fekete napja. Az urvi áttörés hetvennyolcadik évfordulóján a Magyar Tartalékosok Szövetségének szervezésében először a Fekvő katona emlékműnél tisztelegtek az urvi hídfőnél a visszavonulásban és a munkatáborokban elesett közel százhuszezer magyar katona emléke előtt, kiemelve, hogy a hazaszeretet és a hazáért való áldozatvállalás mindannyiunk számára szent kötelesség. A megemlékezésen A MATASZ elnöke, Széles Ernő a magyar tartalékosok érdekében végzett kiemelkedő munkájáért arany emlékéremmel és oklevéllel köszönte meg Cser-Palkovics András polgármesternek azt a támogatást, amellyel segíti a szervezet tevékenységét.

V. L.

## Összefogás Csíksomlyóért

Tűzvész pusztított múlt csütörtökön este Csíksomlyó egyik lakónegyedében. A Székesfehérvár testvérvárosához, Csíkszeredához tartozó településen több mint kétszázan maradtak fedél nélkül. Városunk nevében Cser-Palkovics András felvette a kapcsolatot Korodi Attila polgármesterrel, és felajánlotta Székesfehérvár önkormányzatának anyagi támogatását, segítségét a tűzvész okozta károk enyhítésében, a helyreállítási munkákban.

A Csíkszeredához tartozó Csíksomlyó főként romák lakta negyedében múlt csütörtökön este tört ki a tomboló tűzvész. A telep szinte teljesen elpusztult, húsz ház vált a rendkívül gyorsan szétterjedt lángok martalékává. Több mint kétszázan maradtak fedél nélkül. Székesfehérvár és Csíkszereda közel tíz éve ápol szoros testvérvárosi kapcsolatot. Ennek jegyében a városvezetés kéri, hogy aki teheti, adományával támogassa a bajba jutottakat és a helyreállítási munkákat! A csíksomlyói tűzvészben károsultak megsegítésére több kezdeményezés is elindult. Az anyagi támogatásokat a Gyulafehérvári Caritas száján keresztül is el lehet juttatni.

### Bankszámlaszámok

RON: R033 RNCB 0152 0163 3253 0001

EUR: R030 RNCB 0152 0163 3253 0055

Swift: RNCBROBU

Bank: Román Kereskedelmi Bank  
(Banca Comercială Română)

## Erdőlátogatási korlátozás szombaton

A Tradicionális Vadásztársaság tájékoztatása szerint január 16-án 7 és 16 óra között intenzív vadászat lesz Székesfehérvár, Pákoz és Sukoró külterületi erdőrészein. Szombaton tehát ne látogassuk a Velencei-hegységben az erdőket!

„Az eredményes vadásztatás érdekében és a biztonságra tekintettel kérjük, hogy a fenti időszakban ne tartózkodjanak erdőterületeinken még gyűjtési engedély illetve ideiglenes út- és területhasználati engedély birtokában sem!” – írja közleményében a vadásztársaság. A korlátozás időtartama alatt a megjelölt turistautak sem vehetők igénybe.

## Folytatódik a Mártírok útja felújítása

Január tizenharmadikán, hétfőn folytatódna a kivitelezési munkálatok a Mártírok útján: a csapadékcsatorna második szakaszának felújítása a terv szerint a tavasz folyamán készül el, összesen 456,5 millió forint értékű beruházással. November végén már megkezdődhetnek a helyreállítási, aszfaltozási munkák a Mártírok útja és a Seregélyesi út csomópontjában. A kivitelezők a folytatás során is kéri a lakókat, a közlekedőket, hogy továbbra is legyenek körültekintőek és óvatosak! A terv szerint a tavasz folyamán készül el a beruházás.

## Biztosítottak az álláshelyek és a juttatások

Az Érdekegyeztető Fórum a város vezetése valamint a közszférában dolgozókat képviselő szakszervezetek közötti információáramlást, a szociális partnerek konzultációját biztosítja. Az idei első ilyen konzultációt online formában tartották meg. A fórumon elhangzott: idén már január közepén lesz költségvetése a városnak. Az önkormányzati álláshelyek 2021-re is biztosítottak, ahogy a juttatások és bérkiegészítések is.

Cser-Palkovics András elmondta, hogy a járvány 2021-et is biztosan meghatározza majd. Rendkívüli jogrend van érvényben, így a polgármesterek gyakorolják a közgyűlési hatásköröket is. A minél stabilabb és biztonságosabb évkezdés érdekében várhatóan a megszokott februári költségvetés-elfogadástól eltérően már január közepén lesz költségvetése a városnak: „Átfogó módosításra kerül sor előreláthatólag májusban. Bizom benne, hogy ezt már a közgyűlés által elfogadva tehetjük meg, amikor a zárszámadással lezárjuk a 2020-as évet és már ismerjük a 2020-as tényleges helyiadó-bevételeket is!”

A polgármester a személyi juttatásokról elmondta, hogy az idei évben a meglévő álláshelyekre a jogszabályi előírások és egyedi döntések figyelembevételével történt a tervezés. A minimálbér és a garantált bérminimum emeléséről még nem született jogszabály, de az önkormányzat céltartalékban szerepelteti a minimálbér-különbözet biztosításához szükséges keretet.

Az önkormányzat az előző évben biztosított, úgynevezett munkáltatói döntésen alapuló illetménykiegészítést továbbra is betervezi költség-

vetésébe bruttó 253 millió forint összegben. Ebből az összegből 166,5 millió forint a kulturális ágazat munkavállalóinak bérelemét teszi ki – a tavaly november elsejétől hatályos jogszabálynak megfelelően.

A polgármester beszámolt a pedagógusélemléti rendszer hatálya alá tartozó óvodai és bölcsődei foglalkoztatottakra vonatkozó változásokról is: ők az illetményük tíz százalékának megfelelő ágazati szakmai pótlékre jogosultak. A 2021. évi személyi juttatások a pótlék összegét tartalmazzák, ami a bölcsődék esetében bruttó nyolcmillió, az óvodák esetében bruttó száztizenhárommillió forint többletkiadást jelent.

„A veszélyhelyzeti tervezés mellett is cél, hogy a teljes évi kafetériaajuttatást biztosítsuk. A 2021. évi bruttó érték változatlan, 12 527 Ft/hó/fő, ami éves szinten összesen 247 millió forintot támogatást jelent.” – hangsúlyozta a polgármester.

A résztvevő szakszervezeti vezetők, Jámbor Ferencné, Szalai Tamás és Faragóné Fister Aranka megköszönték a polgármesternek, hogy a veszélyhelyzet ellenére a munkavállalók illetményének kifizetési töretlenek voltak, illetve hogy az álláshelyek az idei évben is biztosítottak.

A fejlesztések közül felmerült a középiskolai campus építésének kérdése, melyről a polgármester elmondta, hogy december végén nyújtottak be róla javaslatot az EMMI-vel egyeztetve a Miniszterelnökség felé. Az év elején várják a hivatalos állásfoglalást, hogy milyen formában kezdődhet el a beruházás.

Közösen egy zöld úton ...

DEPÓNIA Nonprofit Kft.

## Fenyőfák elszállítása

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

### Székesfehérvár:

#### A fenyőfák elszállítása:

- a tömbházas övezetekben 2021. január 04 – 29. közötti időszakban
- a családi házas övezetekben 2021. január 04 – 08. közötti héten, továbbá 2021. január 18 – 22. közötti héten történik a települési hulladék (kommunális hulladék) gyűjtési napján.

Kérjük, hogy a gyűjtőedények mellé helyezték ki a fákat úgy, hogy az se a gyalogos, se a jármű forgalmat ne zavarja! A kidobásra ítélt karácsonyfákat minden díszítő elemtől szükséges megszabadítani, mert a későbbi hasznosítást valamint a begyűjtést akadályozza az idegen anyag.

**Közzolgáltatási területünkhöz tartozó további településeken** a fenyőfák elszállításának időpontját a [www.deponia.hu](http://www.deponia.hu) oldalon található településenkénti hulladéknaptárunk tartalmazza.

Köszönjük együttműködésüket!



# Ismét fejleszt a Denso

SZABÓ MIKLÓS BENCE

Újabb fehérvári nagyvállalathoz érkezik állami támogatás – jelentette be Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszter kedden Budapesten Vargha Tamás és Törő Gábor országgyűlési képviselőkkel együtt. A Denso több mint egymilliárd forintot kap a kormány versenyképesség-növelő programja keretében. Összesen három és fél milliárd forint értékben fejleszt az autóiipari beszállító. A támogatás segítségével ötszázötven – jelenleg bizonytalan – fehérvári munkahely megőrzését vállalják.

„Aki először tudja megnyitni a gazdaságát, az komoly versenyelőnyre tehet szert!” – kezdte a versenyképességi program újabb, Székesfehérvárt is érintő elemeiről szóló bejelentését Szijjártó Péter a Külügyminisztériumban. Ezen gondolat mentén indította el korábban a kormány – reagálva a világgazdaságra – versenyképesség-növelő programját, melynek köszönhetően az utóbbi fél évben már számos vállalat – köztük fehérváriak is – részesültek vissza nem térítendő támogatásban.

Most újabb gazdaságélénkítő támogatás odaítéléséről döntöttek. Három Magyarországon működő japán nagyvállalat – a székesfehérvári Denso, a biatorbágyi Alpine és az esztergomi Diamond Electric



Szincsik Attila, a Denso Gyártó Magyarország Kft. alelnöke rámutatott a támogatás jelentőségére: „...továbbra is fent tudjuk tartani több mint négyezer kollégánk és családjuk megélhetését. Tesszük ezt azért, hogy továbbra is jó adófizetői legyünk városunknak, együtt tudjunk fejlődni, és természetesen azért, hogy továbbra is hozzá tudjunk járulni Magyarország gazdasági fejlődéséhez!”

– összesen kétmilliárd forintnyi támogatást kap. Ebből a fehérvári cég kapja a legnagyobb részt, 1,1 milliárdot. A három vállalat összesen hat és fél milliárdos beruházást valósít meg a közeljövőben. A fejlesztésekkel ötezer-háromszáz

ember munkahelyét védik meg. A külügyminiszter a bejelentés kapcsán hangsúlyozta: a beruházásoknak azért is van különös jelentősége, mert a globális és a magyar gazdaság szempontjából is meghatározó iparágban, az

autóiiparban valósítják meg ezeket. A három vállalat a globális autóiipar legjelentősebb beszállítói között van, fejlesztéseik hozzájárulnak ahhoz, hogy Magyarország meg tudja tartani vezető pozícióját az európai autóiiparban.

## Megújul a színpadtér Gorsiumban

RÁBA HENRIETTA

Új fény- és hangtechnika segítheti a Gorsium Régészeti Park színházi előadásainak látványát és hangzását akár már a nyár végétől. Mindez egy többmillió támogatásnak köszönhető, amelyet az EMMI pályázatán nyert el az intézmény.

Kovács Loránd Olivér, a Szent István Király Múzeum Gorsiumért felelős igazgatóhelyettese mutatta meg Vargha Tamás országgyűlési képviselőnek annak a nyári színpadnak a terveit, amelynek megvalósítására később húszmillió forintot nyert el a Szent István Király Múzeum az Emberi Erőforrások Minisztériumától. Vargha Tamás lapunknak elmondta: „Régóta és sokan álmodtak már arról, hogy a gorsiumi nyári játékoknak lesz egy igazi színpada hangtechnikával, fénytechnikával. Köszönjük az EMMI támogatását, így ez most megvalósulhat!” A tervek szerint egy tizenháromszor tizennégy méteres játéktér épül,

melynek egy része fedett lesz. A megpályázott összeg a fény- és hangtechnika biztosítására elegendő. Kovács Loránd Olivér elmondta: „A húszmillió forint a teljes színpadtechnikát a hang- és fénytechnikával együtt jelenti. Ez az alap, amitől befogadó színháztérként működhet a terület. Ehhez valósul meg önkéntes munkából egy színpad.” Kovács Loránd Olivér hozzátette: a színpadtér félköríves területe visszakerül így az eredeti talajfelszín magasságába. Ez azért lényeges, mert az új színházi előadások esetében egyre fontosabb, hogy az előadók teljes alakját láthassa a közönség. Az erődfal kísérőárkát még a nyolcvanas években tárták fel, és ezt töltötték vissza, hogy a színpadi előadásokat meg tudják tartani. A maradék földből római arányok szerint készült el a nézőtér, amelyről a tervek szerint nyár végén már megújult formájában tekintheti meg az előadásokat a közönség.



A látványterv szerint ilyen lesz a megújult színpadtér a Gorsium Régészeti Parkban. A fény- és hangtechnika segítségével egészen más élmény várja a közönséget.



### EBÉDRENDELÉS HÁZHOZZÁLLÍTÁS

További információ: [www.fmc.hu/hazhozszallitas](http://www.fmc.hu/hazhozszallitas)

A tavalyi év óta felértékelődött a házhozszállítás, ami a jelenlegi helyzetben sok cégnek a túlélést jelenti. Az [fmc.hu](http://fmc.hu) oldalon elkezdtek összegyűjteni azokat a székesfehérvári és Székesfehérvár környéki vállalkozásokat, amelyek vállalják termékeik kiszállítását.

A koronavírus-járvány miatt jócskán átalakult, behatárolódott az életünk: nem is olyan egyszerű hozzájutni a kedvenc sütinkhez, menükhöz, sőt ha éppen érintettek vagyunk, akkor a bevásárlás elintézése is akadályokba ütközhet.

**Egyértelműen felértékelődött a házhozszállítás szerepe, egyre több cég vállalja, hogy kiszállítja termékét, árúját.**

Az [fmc.hu](http://fmc.hu) házhozszállítás oldalán összegyűjtöttük azokat a székesfehérvári és Székesfehérvár környéki vállalkozásokat, amelyek biztosan elhozzák otthonunkba termékeiket, és ezzel a szolgáltatásukkal is hozzájárulnak a mindennapok megkönnyítéséhez. A lista még természetesen nem teljes, folyamatosan bővítjük!

**Házhozszállítást is vállaló cégek csatlakozási szándékukat kérjük, jelezzék kolléganőnknek, aki tájékoztatja Önöket a részletekről:**  
[urban.eniko@fmc.hu](mailto:urban.eniko@fmc.hu) vagy 30 306 9623.

[www.fmc.hu/hazhozszallitas](http://www.fmc.hu/hazhozszallitas)



# A járványnak az oltás vethet véget

## Érdemes mielőbb regisztrálni!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Bár a járványügyi védelmi intézkedések nem változtak, talán már látszik a fény az alagút végén! Egyre többen regisztrálnak az oltásra, a kórházi dolgozók után pedig már a háziorvosokhoz és az idősothtonokba is eljutott a vakcina. Ezzel párhuzamosan egyre több az oltásellenes vélemény az interneten. A városvezetés arra hívja fel a figyelmet, hogy mindenkinek saját döntése, hogy beoltatja-e magát, de a járványnak és a korlátozó intézkedéseknek csak a társadalom megfelelő átoltottsága vethet véget. Ha valaki bizonytalan, tájékozódjon regisztráció előtt, de csak hiteles helyről, egészségügyi szakemberektől!

### Maradnak a védelmi intézkedések

Február elsejéig meghosszabbította a kormány a korábban érvényben lévő védelmi intézkedéseket és korlátozásokat, így Székesfehérváron is hatályban maradt valamennyi intézkedés, a kötelező belvárosi maszkviseléstől az ingyenes parkolásig bezárólag.

„Az országos oltási tervnek megfelelően halad Székesfehérváron is a koronavírus elleni védőoltások beadása. Jelenleg az egészségügyi alapellátásban dolgozók vannak soron, de már a

szociális intézményeink is fel vannak készülve, várják a munkavállalók és ellátottak számára hamarosan megnyíló oltási lehetőséget.” – tájékoztatott Cser-Palkovics András közösségi oldalán. A polgármester hozzátette, hogy a járványidőszak jelenlegi szakaszában az egyik legfontosabb felelősségünk és feladatunk a koronavírus elleni védőoltás mielőbbi és minél szélesebb körben való beadásának segítése: „Jelenlegi tudásunk szerint ez lehet a kulcs, hogy visszatérhessen a közösségi élet, helyreállhassanak a családi találkozások és az intézmények működése. Én is beoltatom magamat, amikor sorra kerülök. Természetesen már regisztráltam, és erre kérek, biztatok mindenkit!”

### Csak szakemberektől tájékozódjunk!

Sokak szerint már látszik a fény az alagút végén, hiszen a koronavírus-járvány elleni védekezés új szakaszához érkezett azzal, hogy megérkezett a vakcina Magyarországra. Az oltás önkéntes és ingyenes. Kétféle módon, online regisztrációval és postai úton lehet jelentkezni rá. Fehérváron is meg-

kezdtek már az egészségügyben dolgozók beoltását, hamarosan a háziorvosok is sorra kerülnek. Mindeközben egyre több vírusellenes nézet kering a világhálón, ezek nagy része azonban nem megalapozott. Östör Annamária egészségügyi tanácsnok a Vörösmarty Rádió reggeli műsorában arra hívta fel a figyelmet, hogy mielőtt eldöntjük, igényeljük-e az oltást, hiteles helyről szerezzünk információt, elsősorban az egészségügyi szakemberek tanácsát vegyük figyelembe!

„A mai oltások nem ismeretlen szerek, hiszen az mRNA hírvívót, amely a koronavírus elleni vakcina egyik fő összetevője, már hosszú évek óta tesztelik. Sajnos személyes példa alapján is láttam, hogy például a daganatos betegségek elleni gyógyszer esetében sem várnak évtizedeket a teszteléssel. Ha a vizsgálatok kimutatják, hogy az adott szer gyógyító hatású, akkor azt odaadják a betegeknek, egyszerűen azért, mert használ. Nagyon sok az információ és rengeteg csatornán áramlik felénk. Hogy valaki beoltatja-e magát, mindenkinek a saját döntése kell, hogy legyen. Ehhez a döntéshez azonban kulcsfontosságú, hogy mindenki hiteles helyről, szak-

emberektől szerezze be az információit. Én oltáspárti vagyok. Hiszek a tudományban, hiszek a magyar szakemberekben, hiszek a tapasztalatban!” – mondta Östör Annamária.



„Én oltáspárti vagyok. Hiszek a tudományban, hiszek a magyar szakemberekben, hiszek a tapasztalatban!” – fogalmazta meg hitvallását Östör Annamária egészségügyi tanácsnok

## OPTI MARKT

### Premium optika

## l á t á s é l m é n y

KOMPLETT SZEMÜVEG  
VÉKONYÍTOTT, EGYFÓKUSZÚ LENCSEVEL  
MÁR 24 990 FT-ÉRT

ÚJ SZEMÜVEG KERETHEZ  
EGY PÁR LENCSET  
INGYEN ADUNK

EXCLUSIVE, SZÉLES LÁTÓCSATORNÁS  
MULTIFOKÁLIS LENCSE 100 000 FT HELYETT  
MOST 50 000 FT-ÉRT!

SZÉKESFEHÉRVÁR  
TESCO  
+36 22/304-288

ONLINE BEJELENTKEZÉS INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLATRA: [WWW.OPTIMARKT.HU/LATASVIZSGALAT](http://WWW.OPTIMARKT.HU/LATASVIZSGALAT)

\*Az akció 2021.01.01-től visszavonásig tart. Más akciókkal nem vonható össze! A kedvezmények csak komplett szemüveg készítése esetén érvényesek. Az akcióban meghatározott keretkollektióból és lencsekollektióból választhat, amely üzletenként és márkánként eltérő lehet! Részletek az üzletekben!



## Újabb adag oltóanyag érkezett

A Pfizer-vakcinából hétfőn a negyedik szállítmány érkezett Magyarországra, kedden pedig a Moderna-vakcina első szállítmánya is megjött. Az oltóanyagot szociális intézményekbe, időotthonokba szállítják, ahol a bentlakókat és az ott dolgozókat oltják be. Hama-

rosan megkezdődhet a háziorvosi praxisokban dolgozók oltása is. Székesfehérváron is folyik az igények felmérése, és elkezdtek a helyi eljárásrend kialakítását is. A védőoltás ingyenes, így mindenképpen érdemes regisztrálni rá. Ezt ezidáig már több mint egymillióan tették postai úton vagy a [www.vakcinainfo.gov.hu](http://www.vakcinainfo.gov.hu) honlapon.

## Tesztelik a gyermekvédelemben dolgozókat is

**A dolgozók január tizenhatodikán induló tesztelését ezúttal is a fővárosi és megyei kormányhivatalok szervezik. Összesen mintegy negyvenhétezer dolgozónak biztosítják a tesztelés lehetőségét.**

A pedagógusok és a szociális intézményekben dolgozók korábbi teszteléséhez hasonlóan a szociális alapszolgáltatásban, a gyermekjóléti alapellátásban valamint a gyermekvédelmi szakellátásban, javítóintézetben ellátásban dolgozók – többek között falugondnokok,

házi segítségnyújtást végző szociális dolgozók, családsegítők, utcai és közösségi szociális munkát végzők, hajléktalanellátásban dolgozók, gyermekvédelemben dolgozók – is jelentkezhetnek a koronavírus elleni célt, csoportos gyorsesztesztelésre.

A tesztelést a kormányhivatalok szervezik a január 16-17-i hétfő-gén. Országsszerte százhuszonhét mintavételi ponton várják az ágazatban dolgozókat – tájékoztatott a kormányhivatal.



A vizsgálatok célja a járvány terjedésének további lassítása és az emberek egészségének védelme. Az érintettek a várakozás elkerülése érdekében a [szoczsures.kh.gov.hu](http://szoczsures.kh.gov.hu) honlapon foglalhatnak időpontot.

## Kiss Lászlóné

„Számomra nem kérdés, hogy beoltassam magam! Szerintem nincs más esélyünk a vírus legyőzésére. Az önkormányzat igényfelmérést végzett az oltással kapcsolatban a nyugdíjasok körében. Az Öreghegyi Nyugdíjasklub vezetőjeként elmondhatom, hogy a száztizenkét fős klubunk tagjainak nagy része az oltást pártolja. Hetvenöt embert sikerült elérnem, közülük négyen egyértelműen elutasították a vakcinát, de több mint ötvenen regisztráltak már. Néhányan vannak, akik még kívánnak, de nem utasítják el. Mindenkinek át kell gondolni, hogyan tudja megvédeni magát és a családját, mert más védekezési mód ebben a pillanatban nem áll rendelkezésre. Én az influenza ellen is beoltattam magam, nem volt rossz tapasztalatom, és nem is hallottam, hogy



valaki nagyon komoly mellékhatást tapasztalt volna.”

## Raboczkai Péter

„Én sem szeretem a korlátozó intézkedéseket, én sem szeretek maszkot hordani, én is elmennék a feleségemmel inni egy pohár bort egy vendéglőbe. Nem szeretem magam beoltatni sem, ahogy nem szeretek egyetlen gyógyszert sem bevenni. De ha nem, akkor mi a megoldás? Mindig ez a kérdés merül fel bennem, ha az oltás kerül szóba. Ha nem az oltás, akkor mi? Mert valahogy meg kell oldani a jelenlegi problémát! Saját tapasztalat alapján mondom, hogy nem egy átlagos vírusról beszélünk, hanem egy nagyon alattomos, kiszámíthatatlan kórokozóról. Nem tudjuk kitől, de a feleségem és én is megfertőződünk. December legelején jelentkeztek a tünetek: a feleségemnek három-négy nap után elmúltak, viszonylag könnyen túlelt rajta, nekem azonban nem volt ilyen szerencsém. Negyvenhat éves vagyok, rendszeresen sportolok, szedek vitaminokat, nincsenek alapbetegéseim. Az elején hőemelkedésem volt, fáradtságot, levertséget tapasztaltam, amikor pedig a szövődmények jelentkeztek, azok már szerintem a tüdőgyulladás tünetei voltak. Miután tíz nap után is lázas voltam, egy kivizsgálás után a diagnosztizált tüdőgyulladás miatt beutaltak a kórházba. Nem egyedi az eset, a szobatársam kettős tüdőgyulladással feküdt mellettem. Még egy december végén készített vérérvizsgálat is azt mutatta, hogy nem múlt el a betegség teljesen. Arra, hogy éppen az én szervezetemet miért viselte meg ennyire a vírus, úgy tűnik, nincs magyarázat. Ha logikusan nézem, akkor három lehetőséget látok: az egyik az, hogy a társadalom nagyobbik része felelősségének tudatában beoltatja magát, és ezt a vírust magunk mögött hagyjuk. A másik, hogy ugyanúgy, ahogyan én, megbetegszünk: akinek



szerencséje van, három nap alatt átesik rajta, a kevésbé szerencsések tüdőgyulladást kapnak, és lesznek sajnos néhányan, akiknek a vírusfertőzés végzetes következményeivel kell számolniuk. Ebben az esetben – az eddigi tempót figyelembe véve – lehet, hogy két-három év alatt kialakul valamiféle védettség. Ennek viszont az az ára, hogy két-három évig még maradnak a korlátozó intézkedések. A harmadik verzió pedig az, hogy szabadon engedjük a vírust korlátozó intézkedések nélkül, nem vesszük figyelembe, hogy a világ egyetlen egészségügyi rendszere sem képes megbirkózni azzal a kórházi ellátást igénylő embertömeaggel, amit a vírus szövődményként produkál, és felvállaljuk az ellátás hiányából következő sok felesleges halált. Nekem ez az utolsó nem opció. A másodikat sem szeretném. Valamit pedig választani kell! Én biztosan nem szeretnék ismételtlen megbetegedni! A munkám miatt több EU által engedélyezett, nem kötelező védőoltást is kaptam az elmúlt évtizedekben. A koronavírus elleni oltás is ilyen lesz.”

**m 59**  
ÜZLETI PARK

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

**RAKTÁRAK, MŰHELYEK**  
22 / 500-153

HTTP Bt.  
Nagy Zoltán ügyvezető



VAKCINAINFÓ

# Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

[vakcinainfo.gov.hu](https://vakcinainfo.gov.hu)

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

---

**MINDEN ÉLET SZÁMÍT**

---



# Nyáron újraindulhat a turizmus

FIERS GÁBOR

Tavaly a padlóra került, de nyáron újraindulhat a turizmus Magyarországon. A Magyar Turisztikai Ügynökség vezetője szerint ennek ellenére legalább tíz hónap kell, amíg az ágazat eléri a járvány előtti szintet.

A vírus nem mindennapi helyzetet teremtett, de nyáron újraindulhat a turizmus – nyilatkozta hétfőn Guller Zoltán, a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ) vezérigazgatója. Rámutatott: a legjobb forgatókönyv szerint is legalább tíz hónap kell azonban ahhoz, hogy az ágazat el tudja érni a járvány előtti szintet. A jelenlegi helyzetben alapvető célnak nevezte, hogy az újrainduláskor felkészülten lehessen várni a turistákat, minél többen folytathassák tevékenységüket és a jövőben is versenyképes szereplői lehessenek az újrainduló idegenforgalmi piacnak. A tavalyi év drámai törést hozott a turizmusban az egész világon, így Magyarországon is. A százezrek megélhetését és a GDP több mint tizenhárom százalékát biztosító ágazat 2020 márciusban hatvan nap alatt teljesen a padlóra került.



Fotó: Kiss László archív

A szakemberek arra számítanak, hogy a magyarok az idén is inkább belföldön nyaralnak

Guller Zoltán kiemelte, hogy a magyar kormány a helyzet súlyosságát azonnal felismerte, és az első között jelentette be a turizmus- vendéglátást segítő akciótervet, ami európai szinten is példaértékű. A gazdaságvédelmi intézkedések között szerepelt hitelmoratórium, járulékkedvezmények, hitelprogramok, bértámogatás vagy a SZÉP-kártya kedvezményes adózása

és megemelt keretösszege, továbbá a turisztikai fejlesztéseket támogató pályázatok. Az intézkedések elsődleges célja, hogy a munkahelyeket megmentés és a vállalkozásokat életben tartsák. Tavaly az óvatosságot követően soha nem látott eredményt ért el a belföldi turizmus – „a belföld lett az új külföld” – így július-augusztus felülmúlta a 2019-es számokat.

A járvány második hullámában a kormány ismét azonnali lépéseket tett a szektor megsegítésére. A támogatás egyetlen feltétele, hogy a munkavállalókat ne bocsássák el és a dolgozók megkapják a fizetésüket erre az időszakra. Az ideiglenesen bezárni kényszerült vállalkozásoktól átvállalták a bérköltségek felét, és járulékot sem kell fizetniük. Ezt a segítséget a vendéglátóhelyek, szálláshelyek, rendezvényszervezők mellett már a buszos vállalkozások és az utazásszervezők is megkapták, és egészen addig meg fogják kapni, amíg újra nem nyitnak. Guller Zoltán kiemelte, hogy január elsejétől a veszélyhelyzet végéig továbbra sem kell turizmusfejlesztési hozzájárulást és idegenforgalmi adót fizetni. Tavaly több tízezer sikeres pályázat több százmilliárd forinttal segítette a vállalkozások és a családok tízezreit, országsszerte folytatódtak és most is zajlik a szálláshelyek, vendéglátóhelyek és a turisztikai infrastruktúra fejlesztése. A kormány turizmust érintő támogatása eléri a nyolcszázmilliárd forintot, ami európai összehasonlításban is kiemelkedőnek számít.

## WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

### FERTŐTLENÍTÉS ÉS TISZTÍTÁS EGY GOMBNYOMÁSRA!



### AKCIÓ

Widex PerfectDryLux  
**14 990 Ft**

**BÁRMILYEN HALLÓKÉSZÜLÉKHEZ!**

Az akció időtartama 2021. február 12-ig érvényes vagy a készlet erejéig. Az akció az újsághirdetés bemutatásával érvényes.

## HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex U30 teljes ár:

**39.900 Ft**



**SZÉKESFEHÉRVÁR**

Palotai út 3. /Piac 1. em.

06 (70) 629 8511

Az akció 2021. 02. 12-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

## Megjelent a madárinfluenza

VAKLER LAJOS

Újra itt a madárinfluenza hazánkban! A hatóságok meghozták a szükséges intézkedéseket, elrendelték a baromfiállomány zárt tartását.

Madárinfluenza-vírus jelenlétét igazolta szerdán a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal laboratóriuma a Komárom-Esztergom megyei, Ács településhez közeli, nagy létszámú pulykát tartó gazdaságokban. A kiemelt kockázat miatt az állategészségügyi hatóság a járvány terjedésének megakadályozása érdekében megkezdte a veszélyeztetett állomány leolását. Sziebert Gergely megyei főállatorvos, a Fejér Megyei Kormányhivatal főosztályvezetője elmondta, hogy milyen alapintézkedéseket kellett

meghozni a hatóságoknak: „Komárom megyében a NÉBIH laboratóriuma egy pulykaállományban kimutatta a madárinfluenza vírusát. Ez azt jelenti, hogy az ottani állatállomány kiirtásra került, illetve megfigyelés és védőkörzet lett rendelve. Ezek a területek Fejér megye területét nem érintik, viszont a Fejér megyei gazdáknak is oda kell figyelniük erre a betegségre, ezért elrendeltük a baromfiállomány zárt tartását. Ez valamennyi baromfitartóra vonatkozik. A baromfiakat két oldalról és felülről is zárt térben kell tartani, az etetésüket és az itatásukat így kell megoldani illetve az almot, a trágyát és a takarmányt is elkülönítetten kell tárolni. A legfontosabb cél, hogy a baromfi és a vadmadárállomány kapcsolatát megakadályozzuk.”



Fotó: Gyertyán

Fejér megyében is elrendelték a baromfiállomány zárt tartását

# Aspektusok

## Tizenöt fehérvári művész kiállítása Budapesten

A Székesfehérvári Művészek Társasága tizenöt tagjának alkotásaiból nyílt kiállítás Budapesten. Az Aspektusok című tárlat az Artézi Galéria közösségi oldalán és honlapján látható.

„Mindegyik művész a saját igazságát igyekszik megfogalmazni, remélve, hogy azok hozzájárulnak szűkebb értelemben a saját koruk, tágabb értelemben az élet jobb megértéséhez. Ha tudják, ha nem, lényegében az igazság aspektusait tárják fel, segítenek abban, hogy elhangozzon Isten kilencmilliárd neve. A világvárvány sokkja és a digitális paradigmaváltás elbizonytalanító hatása különösen indokolja, hogy találkozzunk kulturális értékekkel.” – írja a kiállítás katalógusában Németh Géza festőművész, a galéria művészeti vezetője.

Az igazi térben lévő, de online látogatható tárlatról Szűcs Erzsébet művészettörténész kérdésünkre elmondta, hogy a galéria illetve annak művészeti vezetője, Németh Géza adott megbízást Büki Zsuzsannának és Szentes Ottokárnak, hogy legyenek kurátorai egy kiállításnak ebben a magánérőből szervezett, független galériában. A művészházaspár örömmel vállalta a megbízást, úgy döntöttek, hogy a szubjek-



A tárlat a galéria közösségi oldalán valamint honlapján (artezi.hu) is megtekinthető

tivitást is vállalva válogatnak a saját művészeti közösségük tagjai közül. Így az ötven tagú Székesfehérvári Művészek Társaságából tizenötven vesznek részt ezen a tárlaton. „A kiállításra felkért székesfehérvári művészek „halmaza” egyáltalán nem homogén. Sem életkorukban, sem az

általuk művelt műfajokban, de még alkotói környezetükben, lakóhelyükben és annak jellegében sem.” – mondta Szűcs Erzsébet, aki hozzátette: a csoport tagjai – Arany Gold Zoltán, Bauer István, Büki Zsuzsanna, Haraszi Zsolt, Kiss László, Mäder Barnabás, Mosberger Róbert, Péter

Ágnes, Pinke Miklós, Revák Katalin, Szarka Tamás, Szegedi Csaba, Szentes Ottokár, Végvári Beatrix, Varga Gábor Farkas – generációk szerint négy korosztályt képviselnek, ám egyáltalán nem látszik a kiállításon ez a nemzedéknyi életkorkülönbség.

## Fehérvári Szép Versek

VAKLER LAJOS


Megjelent a Vörösmarty Társaság kiadásában, Bobory Zoltán szerkesztésében az irodalmi közösség Fehérvári szép versek című antológiája.

Lukácsy József bevezető gondolat-sorában, amely egyfajta recenzió is, megjelenik az elkötelezettség mellett az aggodalom is: „Nemcsak a kötet művészi kiadású, de a benne lévő versek sem akármilyen szín-

vonalúak. Ez az elmúlt években a harmadik ilyen típusú antológia. Egy verseskötethez előszót írni különleges feladat. Ez az antológia sajátos, mert ahogy a címe is mutatja, földrajzi értelemben is Fehérvárhoz kötődő költőkről van szó. A szerkesztő, Bobory Zoltán válogatásában olyan versek olvashatók, melyek formailag, szerkezetileg, tartalmilag és esztétikai értékük alapján is megfelelnek ennek a koncepciónak.”



Lukácsy József, a Vörösmarty Társaság alelnöke méltatta az antológiában szereplő verseket és alkotóikat



SZÍNHÁZ A RÁDIÓBAN

A RÁDIÓJÁTÉK FOLYTATÓDIK  
RÉGIMÓDI TÖRTÉNET

Szabó Magda családtörténete a Vörösmarty Színház előadásában

MINDEN  
SZOMBATON

18 órától

Vörösmarty Rádió

99.2

AZ ELŐZŐ RÉSZEK  
ISMÉTLÉSE

szombatonként  
17 órától

99.2 | WWW.VOROSMARTYRADIO.HU | WWW.MYONLINERADIO.HU



**VIGYÁZZUNK  
EGYMÁSRA!**

---

**MINDEN  
ÉLET  
SZÁMÍT**

---

[www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu)

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



# Színek, amik segíthetik a teljesítményünket

PAPP BRIGITTA

Kevés inger, fásultság – egy normál januári állapotjelentés is lehetne ez. A mostani helyzetben pedig hatványozottan igaz, hogy nehéz megújulni, a munkahelyi feladatokra koncentrálni, hiszen erősen lecsökkentek a lehetőségek a feltöltődésre. A színek azonban segíthetnek!

Szinte mindenkinek van kedvenc színe, amit szeret maga körül látni az otthonában vagy ruhaválasztáskor előnyben részesít. A színek nemcsak jó – esetenként rossz – érzéssel tölthetnek el minket, de a teljesítményünk-re is hatással lehetnek. Erre pedig egy szürkés, tompa téli napon nagy szükségünk lehet! Főként, hogy a korlátoz-



Mindenkinek van kedvenc színe

sok miatt sokkal kevesebb olyan inger minket, ami kimozdít a mőküskerekből, feltölt és új impulzust ad.

Így aztán, ha kint még nincs túl sok szín és napsütés, vegyük magunkat körül velük! Ime négy szín, ami segíthet a teljesítményünk fokozásában vagy éppen az idegességünk leküzdésében!

## Energetizáló piros

A piros a tűz és a vér színe. Felgyorsítja a szívverést, emeli a pulzust. Egy lassan induló, álmos és szürke napon plusz-impulzust adhat, hogy a megfelelő fordulatszámra emeljük a teljesítményünket.

Fotó: pixabay.com/Prashant Sharma



## Az Enyingi Agrár Zrt.

(8134 Mátyásdomb-Ágostonpuszta)  
pályázatot hirdet a kiscséripusztai  
(Polgárdi – Kiscséripuszta) telephelyére

### villanyszerelő, karbantartó és állattenyésztési munkakörök

(fejő, borjúgondozó, elletős, ivarzó kifogó) betöltésére.

A villanyszerelő munkakör betöltésének feltétele:

- szakirányú iskolai végzettség.

A munkakörök betöltésénél a szakmai gyakorlat előnyt jelent.

Jelentkezni a 06/30-9272-076 és a 06/30-6636912  
telefonszámokon lehet.

## Becsatlakozási lehetőség!

Decemberben indított OKJ tanfolyamaink:



- Targoncavezető (A001)
- Emelőgépkezelő (kivéve targonca) (A002)
- Földmunka-, rakodó- és szállítógép kezelő (A009)
- Kazánkezelő (2-12 t/h között) (A013)
- Villamos alállomás kezelő (A023)
- Logisztikai és szállítmányozási ügyintéző (A067)
- Raktáros (A071)
- Munkavédelmi technikus (A040)
- Ipari olaj- és gáztüzelő-berendezés kezelő (A003)
- Nyomástartóedény-gépész (A015)
- Gázipari műszaki-biztonsági felülvizsgáló (A032)

További kínálatunk utoljára megszerezhető OKJ szakképzésekre: [www.dekra.hu](http://www.dekra.hu)

**Bővebb felvilágosítás: DEKRA Akadémi Kft.**

Székesfehérvár, Berényi út 72-100. • Tel.: 22/333-508; 06/30-699-5921  
[szekesfehervar.hu@dekra.com](mailto:szekesfehervar.hu@dekra.com)

E-000663/2014



## Az Enyingi Agrár Zrt.

(8134 Mátyásdomb-Ágostonpuszta)  
felvételt hirdet  
az ágostonpusztai telephelyére

### traktoros, villanyszerelő

munkakörök betöltésére.

A traktoros munkakör betöltésének feltétele:

- szakirányú iskolai végzettség.

A villanyszerelő munkakör betöltésének feltétele:

- szakirányú iskolai végzettség.

A munkakörök betöltésénél a szakmai gyakorlat előnyt jelent.

Jelentkezni a 06/30-9272-077 telefonszámon lehet.



## Az Enyingi Agrár Zrt.

(8134 Mátyásdomb-Ágostonpuszta)  
pályázatot hirdet a kiscséripusztai  
(Polgárdi – Kiscséripuszta)  
szarvasmarha telephelyére

### etetőkocsi vezető, tolólapos traktoros

munkakörök, lepszényi növendéküsző telephelyére pedig

### üszőgondozó, gépkezelő

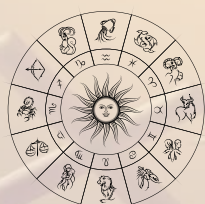
munkakörök betöltésére.

A munkakörök betöltésénél a szakmai gyakorlat előnyt jelent.

Jelentkezni a 06/30-9272-076 és a 06/30-6636912  
telefonszámokon lehet.

## Horoszkóp

2021. jan. 14. – jan. 20.



### Kos 3. 21. – 4. 20.

A héten előjön az érzékeny, gondoskodó és érzelmes énje, valamint a spirituális hajlamai is nagyon megerősödnek a napokban. A legtöbben hatalmas fejlődést és előrelépést fognak érzékelni az életük szinte minden területén.

### Bika 4. 21. – 5. 20.

A csillagok most arra ösztönzik, hogy kezdjen bele egy új kihívásba. Ezen a héten ugyanis egy új és jobb állás lehetősége fog megcsillanni Ön előtt. Ne szalassza el ezt a soha vissza nem térő alkalmat!

### Ikrek 5. 21. – 6. 21.

A héten kisebb nehézségekkel szembesül. Aggodalomra azonban nincs oka, ugyanis ez csak egy átmeneti időszak, hamar túljut rajta. Azt ajánljuk, maradjon higgadt és ne vesztse el a türelmét. Töltsön inkább több értékes időt a családjával!

### Rák 6. 22. – 7. 22.

Ne hagyja, hogy a stressz túlságosan befolyásolja az életét! Sajnos ezen a héten lesz benne része bőven, de használja ki ezt az időt és töltse a szerettei társaságában! Egy remek családi kirándulás elterelheti a figyelmét a problémákról, és még a kedve is sokkal jobb lesz!

### Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Ezen a héten tartsa fent a békét az otthonában, és kerülje el a lehetséges vitákat és veszekedéseket! Ez nem biztos, hogy olyan könnyű lesz, ugyanis minden esély megvan rá, hogy egy Önhöz közelálló személy elárulja vagy becsapja. Ne hozzon elhamarkodottan döntéseket, maradjon higgadt!

### Szűz 8. 23. – 9. 22.

A héten nagyon elfoglalt lesz, hiszen lépten-nyomon olyan feladatokba ütközik, amelyeket muszáj időben letudnia. Készüljön fel, ugyanis egész héten nagyon keményen oda kell majd tennie magát, ha nem akarja, hogy nyomasszák az elintézetlen ügyek!



A piros az energiát, a vitalitást szimbolizálja, így amikor az önbizalmunk erősítésére és aktivitásra van szükségünk, viseljük bátran vagy válaszszuk irodánk, dolgozósarkunk díszítésére!

### Kreativitást növelő sárga

Kattogjon az agy, jöjjenek az új ötletek! A nap melegét idéző citromsárga jót tesz a kreativitásnak. A ragyogó sárga a bölcsesség, az eredetiség és a türelem színe. Ha új feladatba kell fognunk vagy teljesen új megközelítéssel kell nekiállnunk a soron következő teendőknek, válasszuk társnak a sárgát!

Ez a szín nemcsak képes fokozni a szellemi aktivitás, pozitívítást sugároz, de a legerősebb pszichológiai hatással bíró árnyalatnak tartják.



A kék szín segít az elcsendesedésben

### Nyugtató zöld

A zöld szín kedvező hatásait kell talán a legkevésbé bemutatni, nem véletlen, hogy a kórházak egyik uralkodó árnyalata. Nyugalmat és békét sugároz, így pont ellentétes hatással bír, mint a fenti két szín. Olyan napokon érdemes használni, amikor rendkívül nagy a nyomás, nagyon sok a feladat és stresszes a környezet.

### Ellazító kék

A kék fekez és közömbösít, lazítóan hat a szervezetre. Ha sokat kell pörögnünk napközben és ezer inger ér minket, akkor a dolgozósarkunk ideális árnyalata lehet! A kék a bölcsesség, a türelem, az igazság és a csendesség színe, kis túlzással lelki nyugtatószer. Nem melleleg a tágasság színe is, így használatával a kis terek nagyobbak tűnnek!

## FELHÍVÁS IDŐSEK SZÁMÁRA



A Közép-dunántúli Regionális Innovációs Ügynökség az Országos Kórházi Főigazgatóság munkatársaival együttműködve olyan idősgondozásban használható egészségügyi eszközök kidolgozásában vesz részt, melyek célja az idősök életének megkönnyítése és betegségeik hatékonyabb kezelése otthoni környezetben.

A koronavírus járvány megmutatta, hogy egyre nagyobb szükség van a generációk közötti együttműködésre. Az otthonápolás fejlesztésével sokat tehetünk az idősökért, mivel így saját környezetükben, családjuk felügyelete mellett van lehetőségük gyógyulásra vagy megfelelő ellátásra.

Ahhoz, hogy az eszközöket az idősebb generáció igényei szerint lehessen továbbfejleszteni, az ügynökségnek szüksége van az Önök segítségére. Az idősektől kapott vélemények és tapasztalatok segítségével javítani lehet az eszközök használhatóságát, a működésük érhetségét, a termékek végleges típusát.

Amennyiben Ön 65 év feletti és úgy érzi, hogy szívesen részt venne olyan eszközök fejlesztésében, melyek másokon is segíthetnek, az ügynökség várja jelentkezését!

Megkeresésével forduljon bizalommal Bende Csabához az alábbi telefonszámon: +36 20 512 71 95

<https://www.interreg-central.eu/Content.Node/HoCare2.0.html>

A projekt az Interreg Central Europe Programból, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával, az Európai Unió és a Magyar Állam társfinanszírozásával valósul meg.

This transnational cooperation project is funded by Interreg CENTRAL EUROPE and aims to create sustainable linkages among innovation actors.

A magyar partner részvétele a projektben a Magyar Állam társfinanszírozásával valósul(t) meg.



## VIDEOTON VT Metal Kft.

VT Metal Kft a Videoton Holding egyik tagvállalataként Magyarország legnagyobb bér felületkezelő üzemét működteti Székesfehérváron. Nagy múltú TIER 1-es autóipari cégek beszállítójaként végez felületkezelést. Szeretnéd kipróbálni magad, megvalósítani ötleteidet, karriert építeni?

### Ha igen, csatlakozz hozzánk!

#### VEGYSZER ELŐKÉSZÍTŐ (1 műszakos munkarend)

##### Feladatok:

- anyagmozgatás, vegyszerek adagolása fürdőkhöz, kádák takarítása, dokumentáció

##### Elvárások:

- szakmunkás végzettség • gyártásban szerzett tapasztalat

#### GÉPKEZELŐ (3 műszakos munkarend)

##### Feladatok:

- automata gépek kezelése, kiszolgálása

##### Elvárások:

- szakmunkás végzettség • ipari területen szerzett gépkezelői tapasztalat

#### ANYAGMOZGATÓ/TARGONCÁS (3 műszakos munkarend)

##### Feladatok:

- raktárba érkező áru kezelése, összekészítése, ill. anyagmozgatás

##### Elvárások:

- szakmunkás végzettség • érvényes OKJ-s bizonyítvány

#### Amit kínálunk:

- hosszú távú munkalehetőség
- határozatlan idejű munkaszerződés
- bérén kívüli juttatás
- teljesítményhez kötött bónusz
- szerződéses buszjárat

**NINCS  
TESZTÍRÁS!**



### Bővebb információ:

22/533-647 • [vtmetalhr@metal.videoton.hu](mailto:vtmetalhr@metal.videoton.hu)

### Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Ezen a héten legyen nagyon óvatos, ugyanis előfordulhat, hogy hibát hibára halmoz, amit kijavítani sokkal nehezebb lesz, mint megelőzni. Ha valami ehhez hasonló történik, tanuljon a hibáiból és fordítsa ezt az előnyére!

### Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Ne aggódjon, ha a dolgok nem olyan gyorsan haladnak, ahogyan Ön azt eredetileg tervezte! Ne feledje, rövidesen learathatja a munkája gyümölcsét, főleg akkor, ha elfogadja, hogy minden akkor fog megtörténni, amikor annak meg kell történnie.

### Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Készüljön fel, mert rengeteg változás fogja érni az elkövetkező napokban! Ezek a változások többek között segítenek majd abban, hogy újraértelmezze, mi az igazán fontos az életében és mi az, ami kevésbé. Tegyen rendet maga körül, és mindjárt pozitívabban látja a dolgait!

### Bak 12. 21. – 1. 20.

Érdemes felkészülni arra, hogy nem várt kritikák, kellemetlenségek érik majd az élet bizonyos területén. Semmi esetre se hátráljon meg és ne szegje kedvét a helyzet, inkább fordítsa mindezt az előnyére, és tanuljon a tapasztalatokból!

### Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Ezen a héten nagy szüksége lesz határozott és céltudatos énjére. Önre ugyanis rengeteg feladat hárul majd egyszerre, mind a munkájában, mind a magánéletében. Ha úgy érzi, hogy túl gyorsan változnak a dolgok Ön körül, csak lassítson le egy kicsit, és ne aggódjon túl sokat feleslegesen!

### Halak 2. 19. – 3. 20.

Ezen a héten nagyon érzékeny lesz, és különösen igényli majd a szerettei társaságát. A múltbeli nehézségei megoldódni látszanak, ugyanis végre látja a fényt az alagút végén a munkájával kapcsolatban. Lassan pont az ellenkezőjére változik minden, ugyanis mindenben sikeres lesz, amibe csak belekezd!





# Derzsi János, a szenvedély apostola

VAKLER LAJOS

**Beszélgetőtársam Derzsi János színművész, a Vörösmarty Színház tagja, aki az elmúlt évben érdemes művész lett.**

*Idézzük fel azt a pillanatot, amikor Derzsi János, a Déli Galéri tagja, megjelent az Alföld Ifjúsági Színpadon Thuróczy Györgynél! Ezt, mint indítást, minden bizonnyal nem lehet elfelejteni.*

Meghatározó volt az életemben az Alföld színpad, az is, ahogy alakult, és persze azt sem felejthetem el, hogy Thuróczy Györgytől kaptam az első olyan komoly könyvet, Dosztojevszkij Bűn és bűnhődését, amin el kellett gondolkodnom. Majdnem tizennyolc éves voltam már. Először ő adott nekem könyveket, verseket, később pedig Bódi Gábor. Aztán jöttek azok a tanárok, akiknek a hatására az ember meg tudott változni, és átmehetett mindenféle gondolkodásrendszeren.

*Nem színésznek készültél. Mátyás Irén javasolta, hogy jelentkezsz a főiskolára, Adám Ottó pedig fel is vett. Egészen kivételes út a tiéd, hiszen abban a pillanatban még érettségid sem volt. Viszont a tehetséged szembeötlő lehetett, amit egyébként Thuróczy György is megerősített.*

Ezzel akkor még nem voltam tisztában, hiába mondták. Nagyon szerettem játszani, és a sors megadta nekem, hogy ilyen emberekkel találkozhattam. Irénnel együtt voltunk az Alföld Ifjúsági Színpad tagjai, Gyurka bácsi után pedig jöttek sorra azok, akik mindig átsegítettek a nehézségeken. Adám Ottó nagyszerű osztályfőnököm volt. Kirúgtak ugyan a főiskoláról, de aztán visszavettek.

*Érdekes volt az utad, hiszen amikor kirúgtak a főiskoláról, kaszkadőr lettél. Beszéljünk a Jancsó nevével fémjelzett korszakról, mert ez is egyedülálló a pályafutásodban!*

Hála Istennek, bekerültem kaszkadőrként a Magyar rapszodiába és az Allegro Barbaróba is, és ma is sajnálom, hogy már nem tudta leforgatni a harmadik részt. Kaszkadőrként lovagoltunk, közben Szomjas György válogatott szereplőket a filmjéhez. Legnagyobb meglepetésemre én lettem Gelencsér Jóska, így az első filmben egyből főszerepet kaptam. A filmezés meghatározó volt számomra. Ott voltam Jancsónál, mint kaszkadőr, emellett játszottam nála egy szegénylegényt is. Az nagyon jó volt, hiszen az a világ, amit ő teremtett, olyan hangulatot árasztott, amiben lehetett létezni, sőt muszáj volt benne létezni. Ezt utólag látom így, akkor és ott nem annyira észleltem. Akkoriban tehát párhuzamosan forgattam Jancsó Miklóssal és Szomjas Györggyel. Fantasztikus időszak volt, életem egyik legszebb időszaka!

*Ilyen különös körülmények között kötöttél életre szülő barátságot Cserhalmi Györggyel is.*

Ő nekem szinte a bátyám, úgy is vagyunk egymással, mint a testvérek.

*Az első film még főiskolás korodhoz köthető. Ez volt Tarr Béla vizsgafilmje, a Macbeth. Cserhalmi Györggyel való barátságod is onnan eredeztethető. Macduff szerepét játszottad, hogy utána számtalan film kövesse ezt Tarr Bélával.*

Valóban ez volt az első, bár most, hogy ezt felhoztad, elmondom, hogy minden évben csinálók egy-két vizsgafilmet – természetesen ingyen – a gyerekeknek, hiszen nekik még nincs pénzük. Nemrégiben megszámláltam: százharminc film, amiben ott voltam. Ebben a számban persze benne vannak a TV-filmek, a TV-játékok és a vizsgafilmek is.

*Megérkeztek 2013-hoz, a Vörösmarty Színházhoz. Tudjuk, hogy ezt a társulatot sem a szél fújta össze.*



Közeleg az idő: Knuttebarn szerepében

Ez így van, de hármunkat a Cserhalmi Gyurival és a Gáspár Sanyival mintha mégis a szél fújta volna ide, ugyanis kivételesen nem beszélünk össze. Persze biztos, hogy nem ok nélkül jöttünk!

*Miről beszéltek, amikor megláttátok egymást és leültetek, mint általában?*

Azt mondtuk, hogy ha már így van és itt vagyunk, akkor csináljuk! Kimondtuk, hogy jó színházat, nagyon jó színházat akarunk csinálni, és minden tennünket meghatározta, hogy így indultunk neki.

*Voltál az évad színésze is, talán mondhatjuk, hogy megtaláltad a helyed. Minden színházat bejártam, jó-szerűvel egész Magyarországon, sok*

mindent látok és ismerek belőlük ma is, de szerintem a fehérvári társulat az ország egyik legjobb társulata. Szívemből és nagyon komolyan mondom!

*Melyek voltak az elmúlt időszakban azok az előadások, amelyekre szívesen emlékszel?*

Mindegyikre. Olyan nincs, amit nem szívesen idézek fel. Hogy melyik milyen mértékben kavarja fel az embert, az változó, de valóban nincs olyan, amelyre nem emlékeznék szívesen.

*Böngélt játszottad az Az a szép fényes napon, ami minden színházrajongót meggyőzött arról, hogy Szabó Magda darabjai öröklétűek.*

Szabó Magdával annak idején gyakran voltunk együtt Debrecenben, összejártunk a híres Debreceni Körben. Sokat beszélgettünk, imádtam őt. Sajnálom, hogy nem nagyon játsszák a darabjait, pedig már itt, Fehérváron is bebizonyosodott a Régimódi történettel, hogy milyen nagyszerű író!

*Időközben a koronavírus-járvány miatt nagyon sok minden megállt. Így nagyon kevesen láthatták Az ember tragédiája 2.0-t.*

Borzasztó érzés volt, hogy el kellett halasztani a premiert. Az eredeti Madách-darabhoz hasonlóan ezt is nagyon komolyan vettük, nagyon sokat dolgoztunk vele. Bízom benne, hogy ezt majd megtapasztalhatják a nézők is. Ez a darab példa arra, hogy lehet folytatni valamit és huszonegyedik századi módon bemutatni.

*Megkaptad az Érdemes művész elismerést, de a koronavírus-járvány miatt nem tudtunk méltóan köszönteni.*

Nagyon örültem neki. Nagyon jó érzés, hogy mégsem hiábavaló ez az egész szélmalomharc, amiben mi, végvári vitézek-színészek továbbra is hiszünk!



Szabó Magda Az a szép fényes nap című darabjában Kuna Károly és Derzsi János



# Újragondolt közösségi terek

## A járvány utáni időszakot tervezik a fehérvári diákok

GÁSPÁR PÉTER

Az oltások megkezdésével egyre nagyobb az esély, hogy az év második felére visszatérhessen a közösségi élet a városba. A Középdunántúli Regionális Innovációs Ügynökség Gondoljuk újra közösségi tereinket! címmel indított felmérést, arról is kérdezve a Székesfehérváron tanuló középiskolásokat, hogyan tennék vonzóbbá azokat a helyeket a saját generációjuk számára, ahol a legszívesebben találkoznak.

### Vonzóak az okosváros-fejlesztések

„A fehérvári középiskolákban tanuló diákokat arra kértük, hogy rövid videóban ötleteljenek arról, hogyan lehetne használhatóbbá tenni számukra a közösségi tereket Fehérváron. Jelenleg három olyan közösségi tér van a városban – a Haleszban, a Rózsaszigeten és a Királyok Parkjában – ahol okoselemek vannak. A diákok nagyon kedvelik ezeket és ezekhez hasonló megoldásokban gondolkodnak. Az egyik beérkezett pályamunka a Gyümölcs utcai kollégium elé tervez új közösségi teret színes elemekkel, padokkal, okosmegoldásokkal.” – mondta el Baráth Gabriella, a KDRIÜ tanácsadója, aki szólt arról is, hogy hatszáz válasz érkezett a diákoktól. Ezekből kiderül, hogy a fehérvári



Vonzóak az okosmegoldások

kifejezetten nekik vannak címezve. Sok innovatív ötlet érkezett fehérvári diákoktól például kiszuperált buszok, konténerek közösségi térré alakítására, illetve jellemzően több nyilvános töltőt, okoseszközt szeretnének.”

A találkozási hely kiválasztásában kimagasló a kényelmi szempont szerepe, továbbá a találkozó helyszínét aszerint választják ki a fiatalok, hogy mit szeretnének csinálni. A kényelem és a tudatosság szempontja egyszerre érvényesül. A felmérésből az is kiderült, hogy a fiatalok nagyon szívesen találkoznak vendéglátóegységekben. Szívesen kávéznak, teáznak, söröznek vagy mennek gyorséttermekbe. A vendéglátóegységek esetében vannak ugyan preferált helyek, de a diákok több helyen is szívesen megfordulnak, ez tükröződött a válaszokban.

a Zichy Liget és a Koronás Park. Az iskolák környékét a diákok közül csak néhányan emelték ki, pedig több iskola esetében is nagyon jó adottságok mutatkoznak a szabadidő eltöltésére.

A kérdéssor kitért arra, hogy milyen szempontokat preferálnak a középiskolások egy találkozóhely megválasztásakor. Jóval átlag feletti értéket kaptak a kényelmi szempontok, az ingyenes wifi, az adott hely színes, fiatalos megjelenése, hogy könnyen elérhető legyen és tudják azt, hogy kik vannak ott.

### A könnyen elérhető a legjobb

A válaszokból néhány tendencia is kirajzolódik, például az, hogy a székesfehérvári diákok számára lényegesebb a könnyű elérhetőség szempontja. A lányok jobban el tudják képzelni a színes, párnákkal berendezett helyeket, és számukra lényegesebb, hogy ismerjék a helyet használókat. Az eldugott és csendes helyeket a fiúk kedvelik jobban.

### Palotavárosi tavak, Halesz, Csónakázó-tó

A válaszok további negyven százaléka olyan helyeket jelölt meg, ahová inkább a természeti környezet, az utca vagy a hely adottsága miatt mennek a fiatalok. Sok említést kapott a belváros, a palotavárosi tavak, a Halesz, a Csónakázó tó, a Piac tér, a pláza teteje, a Rózsasziget,



A Csónakázó-tó és környéke kedvelt helyszín a fiatalok körében is

középiskolások szívesen használják a közösségi tereket, és fontos számukra, hogy ezek közelében legyen szolgáltatás is. – „Sok helyről kiszorult ez a korosztály, ezért is fontos, hogy legyenek olyan funkciójú terek, ahol szívesen látják őket, amelyek

### Mit gondolnak a középiskolások?

Tavaly februárban kérdezték meg a diákokat, akiknek egy online kérdőívet kellett kitölteniük. Ebből az derült ki, hogy az iskolai elfoglaltság mellett nagyon szívesen használják a fiatalok a várost. A székesfehérváriak sokkal aktívabban a szabadidő közös eltöltése és a „kimozdulás” tekintetében, de az online kapcsolattartásban is. Az ingázóknak vélhetően kevésbé jut erre idejük, hétvégén pedig nem valószínű, hogy Székesfehérváron vannak. A fiúk szívesebben találkoznak késő délután a barátaikkal, miután már otthon is voltak, a lányok pedig nagyobb arányban preferálják a hétfégi programokat.

### Az ilyen közösségi tereket nem szeretik a diákok

- ⊗ megfelelő ülőhelyek – azaz a kényelem – hiánya
- ⊗ diszfunkcionális elemek
- ⊗ járművek dominanciája
- ⊗ intimitás hiánya
- ⊗ túl alacsony vagy túlzottan terhelte használat
- ⊗ csupasz falak vagy kihalt területek

## Gondoljuk újra!

A KDRIÜ arra hívta fel a Székesfehérváron tanuló középiskolás diákokat, hogy segítsenek újragondolni azokat a helyeket, ahol délutánonként a szabadidejüket töltik. A diákoknak videóban kell bemutatni, hogy melyik közösségi teret alakítanák át, milyen elemekkel, funkciókkal egészülne ki a terület a tervezés során és hogyan nézne ki a megújult közösségi tér. A Gondoljuk újra közösségi tereinket! elnevezésű projektre még küldhetnek videókat a fehérvári középiskolások február végéig a kdriu@kdriu.hu e-mail-címre. Baráth Gabriella elmondta, hogy

tavaly novemberben lett volna a projektet megkoronázó ötletverseny, ahol bemutatták volna az elkészült látványterveket és videókat. Az elmaradt eseményre reményeik szerint idén tavasszal sor kerülhet. Az ötleteket eljuttatják a város főépítészének és a városfejlesztéssel foglalkozó szakembereknek is. „A projekt úgy áll, hogy az igényfelmérés megvalósult, és sor került a workshopokra és a városi sétákra is. Öröm volt találkozni a diákokkal, akik nagyon lelkesek voltak és rengeteg ötletet hoztak!” – tette hozzá a KDRIÜ tanácsadója.



# A jó alvás az egészség alappillére!

SASVÁRI CSILLA, LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

**Ha tíz embert megkérdeznénk, kilenc közülük azt mondaná, hogy nem jó alvó. A rossz alvás társadalmi jelenség. Mik lehetnek az álmatlanság okai? Milyen megoldások léteznek? Supliczné Tóth Mária természetgyógyászt kérdeztük minderről.**

*Mitől számít az alvásunk minőségi, pihentető alvásnak?*

Az alvás hossza önmagában nem pozitív mutató, a hangsúly ugyanis a minőségen van. Nem mindegy, hogy az alvásnak milyen fázisai vannak és mennyi időt tölt ki a mélyalvás. Ugyanis csak az biztosítja, hogy az idegrendszerünk is pihenjen, regenerálódjon. Az alvásnak az lenne a fiziológiás feladata, hogy erőt gyűjtsön a szervezet, így a másnap jól induljon, eredményesen teljen. Komoly összefüggés van a máj automatikus méregtelenítése és az éjszakai ébrenlét között is.

*Több helyen is olvasni, hogy a mélyalvás fogyaszt. Mi az oka ennek?*

A mélyalvásban tökéletesedni tud az anyagcsere, hiszen amikor a szervezet optimálisan működik, akkor a feladatai is optimálisan működnek. Éjszaka a szervezet méregtelenít. A máj éjjel egy és három óra között méregteleníti önmagát, ekkor tisztul meg. Már önmagában ez egy súlycsökkenéssel járó folyamat, ha végbe tud menni. Sokaktól hallom, hogy éppen ebben az egy és három óra közötti időszakban ébrednek fel. Ez azt jelenti, hogy olyan sok méreggel telített a szervezetük, hogy amikor a nyirokrendszerbe kerül ez a bizonyos méreganyag, akkor felébrednek. Oxigénhiány jön létre, így nem lesznek olyan tökéletesek a szervezeten belüli körülmények, hogy tovább folytathassa az alvást.



Supliczné Tóth Mária természetgyógyász rendszeres vendége a Vörösmarty Rádióknak, minden vasárnap délelőtt megosztja életmódtanácsait a hallgatókkal

fejlődési szakaszban az alvási idő alatt ezek az élettani jelenségek fokozódnak. Egy idősebb embernél, amikor a leépülés fázisa megkezdődik, már nincs meg az építő funkciója az alvásnak, ilyenkor már csak a napi fáradalmakat kell kipihenni. Az alvásnak emellett hormonális szükséglete is van: az úgynevezett melatonin hormon befolyásolja az alvást. Idősebb korban ez a hormon is lényegesen kisebb mennyiségű a szervezetben.

egy bizonyos idő múlva kipattan a szeme, és már nem tud visszaaludni. Ilyenkor az a probléma, hogy a REM-fázisból nem tudunk átmenni a mélyalvásba.

*Mennyire befolyásolja az alvásunkat a stressz és az étkezés?*

Főként a mélyalváásra van hatással. Amikor stresszel telített a szervezet, akkor mindig jelentkezik az átváltsi nehézség. Emellett a nehéz ételek is rossz hatással vannak a szervezetünkre. A legoptimálisabb az, ha elalvás előtt négy órával nem eszünk. Ez azt jelenti, ha valaki tíz órák fekszik le, akkor este hatkor fogyaszthat utoljára ételt. Ha ezt valaki nem tartja be, az átváltsi zavart eredményezhet. Fontos megemlíteni azt is, hogy a kínai orvoslás szerint a mélyalvás duplán számít. Tehát ha valaki le tud fektüdni tíz-tizenegy óra körül, el tud aludni, akkor az alvásideje élettani szempontból többet ér, mint a később fekvőknek, hiszen több ideje lesz a mélyalvási fázisra.

*Mit tehet az, aki lefekvés előtt megéhezik, esetleg sok a gyomorsava, de már nem akarja terhelni a szervezetét?*

Fontos, hogy olyan dolgot vegyünk magunkhoz, ami nem csinál savat vagy csökkenti azt. Például valamilyen cukormentes keksz, esetleg egy kis kölespüré vagy valamilyen kása. Én nagy kásapárti vagyok, mert nagyon nagy mennyiségű tápanyagot kapunk tőle úgy, hogy kevésbé veszi igénybe a szervezetet.

*Mivel tudunk segíteni magunkon, ha alvási nehézségeink vannak?*

A melatonin és triptofán jelenéte és mennyisége nagyban befolyásolja az alvásunkat. Ezeket kívülről is be lehet vinni, étrendkiegészítőként lehet kapni. Különösen akkor

tesznek jó szolgálatot, ha valaki váltott műszakban dolgozik. Az alvásidőszakok váltakozása nagyon megviseli a szervezetet, hiszen a tobozmirigy, ami az alvás és ébrenlét ciklusaiért felel, érzékeli a fény és a sötétség váltakozását. Ezért van az, hogy sötétben hamarabb elalmosodunk. Aki viszont váltott műszakban dolgozik, annak a melatonin bevétele a szervezetbe segíthet. Ha például éjszaka dolgozik, reggel hazamegy, könnyebben elalszik, ha melatonint vesz be. Ez valójában egy hormon, amit a tobozmirigy termel. Ha nem termel eleget, akkor érdemes pótolni.

*Érdemes gyógynövényeket fogyasztani? Mit együnk-igyünk, ha elalvási nehézségeink vannak?*

Ez a probléma kezelhető a legjobban, mert nagyon sok olyan gyógynövényünk van, ami alkalmas arra, hogy segítse az elalvást. Az egyik legismertebb a valeriana officinalis, vagy macskagyökérkivonat. Számátalan elalvást segítő készítmény van, ezek egyikéből sem hiányozhat a macskagyökér. Jótékony hatása van a komlóknak, a levendulának, de a gólgotavirágnak is. Nagyon népszerű a citromfű, aminek az az előnye, hogy gyerekeknek is lehet alkalmazni. Segíti az alvást az is, ha lefekvés előtt almahéjteaát iszunk. Nagyon egyszerű az elkészítése. Este már nem ajánlott a gyümölcs fogyasztása, így ha napközben eszünk egy almát, vágjuk le a héját és szárítsuk meg! Évből lehet készíteni lefekvés előtt teát.

*Van-e segítség azoknak, akik ugyan el tudnak aludni, de aztán felébrednek?*

Ez a nehezebb eset, mert ilyenkor általában valamilyen élettani probléma van a szervezetben, ami legtöbbször a stresszre vezethető vissza. Létezik erre például virágterápiás csepp, ami az elalvásba is segít, de ha átváltsi probléma van, tanácsolni szoktam, hogy tegyék oda az éjjeli szekrényre, majd amikor fölébrednek éjszaka, cseppentsenek három cseppet a nyelvre. Nagy mértékben segíti a visszaalvást! Divatosá vált – nem ok nélkül – a vadkender olaja, amit rendszeresen fogyasztva leküzdhetjük az átváltsi nehézségeket. Ezt folyamatosan, legalább napi kétszer kell szedni, akkor van hatása. Ez az olaj egy idő után megadja azt az alvási fázist, ami korábban megvolt. Az alvás szempontjából tulajdonképpen visszafiataltja a szervezetet.

A mellékvesekéreg gátoltsága vagy gyengesége is okozhat átváltsi zavarokat. Erre is megvannak azok a gyógynövények, amelyek segíteni tudnak. Azt látom azonban, hogy azok a szerek, amelyeket rendszeresen kell szedni, sokszor azért nem érnek célba, mert csak kevesen tudják betartani a rendszerességet. Erre jobban oda kéne figyelni, és türelmesebbnek kellene lenni! Nem biztos, hogy egy hét alatt fogunk visszatérni a normál alváshoz, elképzelhető, hogy több idő kell a szervezetnek.



Ma már rengeteg elalvást és mélyalvást segítő szer létezik, közülük az egyik legnépszerűbb a virágterápiás csepp

*Mennyire jár a korról az alvászavar?*

Nem véletlenül mondják azt, hogy minél idősebb valaki, annál kevesebb az alvási igénye, és minél fiatalabb, annál többet alszik. Szoktuk mondani a gyerekeknek, hogy aludj sokat, akkor nagyra nősz! Ez a mondás sem véletlen, hiszen a

*Többféle alvászavar létezik?*

Az alvászavart elalvási és átváltsi zavarra lehet bontani. Van, aki azt mondja, hogy egyszerűen nem képes elaludni. Lefekszik, és mégsem jön álom a szemére. Van, akinek éppen, hogy leér a feje a párnára, már alszik is, de



# Barbi a világ tetején

KAISER TAMÁS

**Nem volt könnyű a tavalyi esztendő a táncosok számára sem: a koronavírus-járvány miatt nagyon sok versenyt nem lehetett megrendezni. Pauker Barbara is az online térben töltötte a szezon jelentős részét, ez azonban nem akadályozta meg abban, hogy novemberben egyéni világbajnoki címet szerezzen!**

A táncművészeket sem kímélte a koronavírus 2020-ban. Sok más sportággal egyetemben ők is sokkal kevesebb versenyt tudtak megrendezni, mint azt tervezték. A felkészülésbe is beleszólt a pandémia, tavasszal, az első hullám idején az edzések átköltöztek az online térbe. Székesfehérvár egyik legtehetségesebb táncosa, a többszörös világbajnok Pauker Barbara számára sem volt könnyű az év, hiszen a tánc is az a mozgásforma, ami igényli a személyes jelenlétet: „Tavasszal online óráim voltak, edzőmmel, Katona Péterrel így tudtunk együtt dolgozni. Nem volt könnyű, de meg tudtam tanulni az új koreográfiákat. Jóval nehezebb volt az élet, hiszen nagyszerű közösség a táncosoké, ha együtt vagyunk, húzzuk, biztatjuk egymást. Otthon, egyedül sokkal nehezebb rávenni magamat az edzésre!” – Pedig neki kellett állni, mert azért tavaly is rendeztek versenyeket: a pandémia előtt illetve a nyári lazítások alkalmával igaziatkat, és akadt néhány online megmérgetetés is. – „Hat versenyünk volt, a koronavírus



Fotó: Krutzler Zsolt (ProRep Media)

Pauker Barbara a pandémia ellenére sikeres évet tudhat maga mögött

miatt főleg hazai. Ezekon – büszkén mondhatom – kihoztam magamból a legjobbat, sikerült valamennyit megnyernem, és több különdíjat is bezsébeltem!” 2020 tehát nem az az év volt, amikor egymást érték a külföldi megmérgetések. A hagyományos porc-i Dance Star világbajnokságot is csak az internet segítségével, online lehetett megrendezni. De legalább megrendezték, és ha már így volt, Barbi elindult, és nem is akármilyen eredményt ért el:

életében először egyéni világbajnoki címet szerzett! „Ez a világbajnokság így teljesen más volt, hiszen ahelyett, hogy egy nagy sportcsarnokban, nézők előtt mutattuk volna be a produkcióinkat, elektronikusan kellett elküldeni a videót, amivel indultunk. Ezt egy háromfős szakmai zsűri értékelte, és úgy találták, hogy a kategóriámban én lettem a világbajnok. Commercial dance kategóriába neveztem, ez egy kicsit a lírikus és a hip-hop stílust ötvözi. Szeretem, mert

szabadabb, mint a többi. A mostani szőlöm egy kicsit lassabb, érzelmesebb lett, mint a korábbiak. Ezzel versenyszenytem végig a szezon, és a világbajnokságon is szerencsét hozott!” Pauker Barbara tehetségére nem csak a zsűriasztal mögött figyeltek fel: a szintén fehérvári DJ, Pixa is felkérte, hogy szerepeljen egyik videóklipjében. Most azonban a tánc mellett a tanulása a főszerep: Barbi idén érettségizik, utána mindenképpen szeretne továbbtanulni!

## Önkéntesek kerestetnek!

SOMOS ZOLTÁN

**Két és fél hónap múlva kezdődik a magyar-szlovén társrendezésű U21-es labdarúgó Európa-bajnokság. A magyar válogatott házigazdaként az A csoportban a március huszonnegyedikéi nyitómérkőzésen a németeket fogadja majd a MOL Aréna Sóstóban. Most lehetőség nyílik, hogy bárki részese lehessen az Eb-nek, és ehhez nem kell más tenni, mint önkéntesnek jelentkezni!**

Az U21-es labdarúgó Európa-bajnokságot Magyarország és Szlovénia közösen rendezheti. Mariborban, Koperben, Celjében, Ljubljanában, Szombathelyen, Győrben, a budapesti Bozsik Arénában és a székesfehérvári MOL Aréna Sóstóban lesznek meccsek.

A március huszonnegyedikén rajtoló tornára a csapatok mellett a szervezők is lázasan készülnek már, azonban a lebonyolításban szükségük lesz segítségre, így most lehetőséget biztosítanak minden tizennyolcadik életévét március elsejéig betöltő, önkéntesnek jelentkező szurkolónak átélni az Eb-hangulatot testközelből is. A közel háromszáz fős csapatnak tizenöt mérkőzésen, a legkülönbözőbb feladatkörökben kell majd helytállnia, hogy segítsék a szervezők munkáját és a sikeres tornarendezést. Jelentkezni január harmincegyedikéig lehet az applicantportal. enterprise.uefa.com oldalon, regisztrációt követően.



Fotó: Simon Erika

Az Európa-bajnokság első meccsét és a júniusi döntőt is a fehérvári stadionban rendezik

## Kötelező győzelmeken túl

SOMOS ZOLTÁN

**Három mérkőzést nyert zsinórban az Alba Fehérvár, mindegyiket hazai pályán. A neheze azonban ezután jön az igen sűrű januári programnak!**

A Szegedtől elszenvedett váratlan vereséget követően a Kecskemét, az Oroszlány és a Jászberény ellen is nyert az Alba. Mivel mindhárom csapat a táblázat alsó feléhez tartozik, ráadásul kivétel nélkül itthon játszottak a fehérváriak, ezeket a meccseket be is kellett húzni! Bár a gyakran elhangzó közszó, hogy nincs könnyű ellenfél, rejt igazságot,

összességében nem volt veszélyben a győzelem egyik esetben sem. Múlt szombaton az Oroszlány ellen egy félidő alatt hatvan pont fölé jutott az Alba, és akárcsak akkor, szerdán, a Jászberény ellen is az elején döntötte el a meccset. A táblázaton tőkutolsó, még nyeretlen berényiek ellen takaréklángon égvé nyert 82-65-re az Alba, és a siker elvárható a következő meccsen is, amikor viszszaadja a látogatást a sereghajtónak. Utána viszont kőkemény sorozat kezdődik: kétszer a Sopronnal, majd a Szombathellyel és a Szegeddel játszanak Vojvodáék, és ebből csak egyszer itthon.



Fotó: Simon Erika

A Jászberény ellen jutott lehetőség a fiataloknak, így Lukács Norbertnek (14) is





# A Fehérvár Televízió műsora január 16-tól 22-ig

A hírszerkesztőség ügyeletes száma: 30 901 4150



2021. 01. 16. SZOMBAT	2021. 01. 17. VASÁRNAP	2021. 01. 18. HÉTFŐ	2021. 01. 19. KEDD	2021. 01. 20. SZERDA	2021. 01. 21. CSÜTÖRTÖK	2021. 01. 22. PÉNTEK
00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Hírek ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Hírek ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése
07:00 Híradó – ismétlés	07:45 Lendüljünk formába!	07:25 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	07:25 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	07:25 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	07:25 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	07:25 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára
07:20 Köztér – ismétlés	08:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Hírek ismétlése	07:40 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:40 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:40 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:40 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:40 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése
07:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	10:00 Hírek – ismétlés	11:00 Üzleti negyed – ismétlés	11:00 Üzleti negyed – ismétlés	11:00 Üzleti negyed – ismétlés	11:00 Üzleti negyed – ismétlés	11:00 Üzleti negyed – ismétlés
08:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	10:05 Fehérvári beszélgetések	11:30 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	11:30 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	11:30 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	11:30 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	11:30 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos
09:40 Együtt magazin – ismétlés	10:35 Művészeti sikerek	12:00 Hitünk és életünk – ismétlés	12:00 Hitünk és életünk – ismétlés	12:00 Hitünk és életünk – ismétlés	12:00 Hitünk és életünk – ismétlés	12:00 Hitünk és életünk – ismétlés
10:10 Fehérvári beszélgetések	11:00 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	12:30 A Fehérvár Televízió archívumából	12:30 A Fehérvár Televízió archívumából	12:30 A Fehérvár Televízió archívumából	12:30 A Fehérvár Televízió archívumából	12:30 A Fehérvár Televízió archívumából
10:40 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora – ismétlés	11:35 Bajnokok városa – ismétlés	13:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése
11:10 Fehérvári beszélgetések	12:05 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése
11:40 Paletta magazin – ismétlés	12:40 Hírek – ismétlés	15:30 Fizikai kísérletek	15:30 Fizikai kísérletek – Nagy Ferenc	15:30 Fizikai kísérletek – Nagy Ferenc	15:30 Fizikai kísérletek – Nagy Ferenc	15:30 Fizikai kísérletek – Nagy Ferenc
12:10 A Fehérvár Televízió archívumából	12:45 Köztér – ismétlés	16:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	16:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	16:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	16:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	16:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára
12:40 Híradó – ismétlés	13:00 Köztér – ismétlés	17:00 Híradó	17:00 Híradó	17:00 Híradó	17:00 Híradó	17:00 Híradó
13:00 A Fehérvár Televízió archívumából	13:20 Agrárinfó – ismétlés	17:20 Együtt magazin	17:20 Együtt magazin	17:20 Együtt magazin	17:20 Együtt magazin	17:20 Együtt magazin
14:35 Honvéd7 – ismétlés	14:20 A Fehérvár Televízió archívumából	17:50 Hírek	17:50 Hírek	17:50 Hírek	17:50 Hírek	17:50 Hírek
15:00 Agrárinfó – ismétlés	14:45 Városrészek titkai – ism. M.vez.: Vakler Lajos	17:55 Fehérvári beszélgetések	17:55 Fehérvári beszélgetések	17:55 Fehérvári beszélgetések	17:55 Fehérvári beszélgetések	17:55 Fehérvári beszélgetések
15:30 A Fehérvár Televízió archívumából	15:45 A Fehérvár Televízió archívumából	Műsorvezető: Vakler Lajos	Műsorvezető: Vakler Lajos	Műsorvezető: Vakler Lajos	Műsorvezető: Vakler Lajos	Műsorvezető: Vakler Lajos
16:40 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	16:20 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora	18:30 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora	18:30 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora	18:30 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora	18:30 Hangvilla – a Fehérvár Televízió könnyűzenei magazinműsora
17:00 Hírek	16:45 Lendüljünk formába!	19:00 Híradó – ismétlés	19:00 Híradó – ismétlés	19:00 Híradó – ismétlés	19:00 Híradó – ismétlés	19:00 Híradó – ismétlés
17:05 Egy nap a világ: Varasd, Azerbajdzsán	17:20 A hét hírei	19:20 Hitünk és életünk	19:20 Hitünk és életünk	19:20 Hitünk és életünk	19:20 Hitünk és életünk	19:20 Hitünk és életünk
18:00 Fehérvári beszélgetések	17:20 Hitünk és életünk	19:50 Hírek – ismétlés	19:50 Hírek – ismétlés	19:50 Hírek – ismétlés	19:50 Hírek – ismétlés	19:50 Hírek – ismétlés
Műsorvezető: Vakler Lajos	17:50 Fehérvári beszélgetések	19:55 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	19:55 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	19:55 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	19:55 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos	19:55 Fehérvári beszélgetések – ism. M.vez.: Vakler Lajos
Vendég: Vizi László Tamás tudományos főigazgató-helyettes, Magyarságkutató Intézet	18:20 A Fehérvár Televízió archívumából	20:15 Az özevgyasszony tehene	20:15 Az özevgyasszony tehene	20:15 Az özevgyasszony tehene	20:15 Az özevgyasszony tehene	20:15 Az özevgyasszony tehene
A Fehérvár Televízió archívumából	19:00 A hét hírei – ismétlés	20:20 Hírek – ismétlés	20:20 Hírek – ismétlés	20:20 Hírek – ismétlés	20:20 Hírek – ismétlés	20:20 Hírek – ismétlés
19:00 Hírek – ismétlés	19:20 Stámsz Ferenc – portréfilm a Tour de Hongrie 1964-es győzteséről	20:25 Fehérvár AV19 – Innsbruck-jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	20:25 Fehérvár AV19 – Innsbruck-jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	20:25 Fehérvár AV19 – Innsbruck-jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	20:25 Fehérvár AV19 – Innsbruck-jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	20:25 Fehérvár AV19 – Innsbruck-jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről
19:05 Üzleti negyed	21:15 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:25 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:25 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:25 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:25 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:25 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése
19:45 Matyi – Tanúságtétel	22:10 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése
20:55 Fehérvár AV 19 – Dornbirn jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről						
22:55 Hírek – ismétlés						
23:00 Képes hírek						

Kiemelt ajánlatunk: január 22 19:30 A magyar kultúra napja – élő közvetítés a Vörösmarty Színházból



# A Vörösmarty Rádió műsora január 16-tól 22-ig

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

2021. 01. 16. SZOMBAT	2021. 01. 17. VASÁRNAP	2021. 01. 18. HÉTFŐ	2021. 01. 19. KEDD	2021. 01. 20. SZERDA	2021. 01. 21. CSÜTÖRTÖK	2021. 01. 22. PÉNTEK
08:00 Friss hírek, időjárás és közlekedési információk	08:00 Friss hírek, időjárás és közlekedési információk	06:00 Fehérvári reggel: minden félórán friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedési információk, a hallgatók születésnapjait köszöntése, képek hírek és információk	06:00 Fehérvári reggel: minden félórán friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedési információk, a hallgatók születésnapjait köszöntése, képek hírek és információk	06:00 Fehérvári reggel: minden félórán friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedési információk, a hallgatók születésnapjait köszöntése, képek hírek és információk	06:00 Fehérvári reggel: minden félórán friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedési információk, a hallgatók születésnapjait köszöntése, képek hírek és információk	06:00 Fehérvári reggel: minden félórán friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedési információk, a hallgatók születésnapjait köszöntése, képek hírek és információk
Fehérvári hétvége: életmód, kulturális programajánlatok, kapcsolódási lehetőségek	Fehérvári hétvége: életmód, kulturális programajánlatok, kapcsolódási lehetőségek	Műsorvezető: Schéda Zoltán	Műsorvezető: Schéda Zoltán	Műsorvezető: Schéda Zoltán	Műsorvezető: Schéda Zoltán	Műsorvezető: Schéda Zoltán
Székesfehérvár és Fejér megye egész területéről. M.vez.: Kiss György	Székesfehérvár és Fejér megye egész területéről. M.vez.: Kiss György	Hírszerk.: Bóna Eva	Hírszerk.: Bóna Eva	Hírszerk.: Bóna Eva	Hírszerk.: Bóna Eva	Hírszerk.: Bóna Eva
08:00 Popzenei interjúk	08:30 Popzenei interjúk	09:10 Munkaügyek	09:10 Munkaügyek	09:10 Munkaügyek	09:10 Munkaügyek	09:10 Munkaügyek
09:00 Kedvencek percei	09:10 Természetesen egészségesen	Vendég: Pajtók-Vizsolyi Júlia	Vendég: Pajtók-Vizsolyi Júlia	Vendég: Pajtók-Vizsolyi Júlia	Vendég: Pajtók-Vizsolyi Júlia	Vendég: Pajtók-Vizsolyi Júlia
Vendég: Dr. Paál Csaba	Vendég: Supliczné Tóth Mária	10:00 Fehérvári délelőtt: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	10:00 Fehérvári délelőtt: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	10:00 Fehérvári délelőtt: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	10:00 Fehérvári délelőtt: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	10:00 Fehérvári délelőtt: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével
10:00 Párkapcsolati műsor	10:10 Gazdát keresünk a HEROSZ Fehérvári Állatthonban	10:10 Útravaló	10:10 Útravaló	10:10 Útravaló	10:10 Útravaló	10:10 Útravaló
Vendég: Fejér Kata	Vendég: Krepisz Gyöngyi	11:10 Kézműveink	11:10 Kézműveink	11:10 Kézműveink	11:10 Kézműveink	11:10 Kézműveink
Balesetmegelőzési tanácsok	Vendég: Oláh László, Dr. Négyesi Lajos	12:10 Ebédidő	12:10 Ebédidő	12:10 Ebédidő	12:10 Ebédidő	12:10 Ebédidő
12:00 Virágos hangulatban	11:35 Madárvilág	Vendég: Szabó László	Vendég: Szabó László	Vendég: Szabó László	Vendég: Szabó László	Vendég: Szabó László
Vendég: Winkler Kriszti	Vendég: Dr. Berkényi Tamás	13:10 Illemtan	13:10 Illemtan	13:10 Illemtan	13:10 Illemtan	13:10 Illemtan
13:00 Tűzoltók óra	12:10 Ez itt az én hazám!	Vendég: Óber László	Vendég: Óber László	Vendég: Óber László	Vendég: Óber László	Vendég: Óber László
Vendég: Koppán Viktor	Vendég: Bodonyi Dániel	15:00 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	15:00 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	15:00 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	15:00 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	15:00 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével
14:10 Fehérvári délután: napi aktualitások szórakoztató formában, helyi szakértők, szakemberek részvételével	12:10 Családörzök	17:10 Pénzügyi percek	17:10 Pénzügyi percek	17:10 Pénzügyi percek	17:10 Pénzügyi percek	17:10 Pénzügyi percek
M.vez.: Gemeiner Lajos	Vendég: Fekete-Cseri Zsuzsanna, Pap Csilla, Tornyai Gábor	Vendég: Potolák Gábor	Vendég: Potolák Gábor	Vendég: Potolák Gábor	Vendég: Potolák Gábor	Vendég: Potolák Gábor
14:30 Az vagy, amit megesezel!	13:05 A táncdalverszítváloktól napjainkig	18:00 Fehérvári beszélgetések	18:00 Fehérvári beszélgetések	18:00 Fehérvári beszélgetések	18:00 Fehérvári beszélgetések	18:00 Fehérvári beszélgetések
Vendég: Szollár-Kaczur Beatrix	Vendég: Kiss György	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi
15:10 Húha! – Technológia és tudomány érthetően	16:10 Zeneturmik	19:00 Fehérvári beszélgetések	19:00 Fehérvári beszélgetések	19:00 Fehérvári beszélgetések	19:00 Fehérvári beszélgetések	19:00 Fehérvári beszélgetések
Vendég: Theisz György	M.vez.: Kiss György	Szerkesztő: Sasvári Csilla	Szerkesztő: Sasvári Csilla	Szerkesztő: Sasvári Csilla	Szerkesztő: Sasvári Csilla	Szerkesztő: Sasvári Csilla
16:00 Filmkocsa	Vendég: Bodonyi Dániel	20:00 Fehérvári beszélgetések	20:00 Fehérvári beszélgetések	20:00 Fehérvári beszélgetések	20:00 Fehérvári beszélgetések	20:00 Fehérvári beszélgetések
Vendég: Kalmár Ádám és Pál Loránd	18:00 Fehérvári beszélgetések	Szerkesztő: Gemeiner Lajos	Szerkesztő: Gemeiner Lajos	Szerkesztő: Gemeiner Lajos	Szerkesztő: Gemeiner Lajos	Szerkesztő: Gemeiner Lajos
17:00 Régmódi történet	19:00 Fehérvári beszélgetések					
2. rész – a Vörösmarty Színház rádiójátéka	Szerkesztő: Galántai Zsuzsi					
18:00 Régmódi történet	20:00 Fehérvári beszélgetések					
3. rész – a Vörösmarty Színház rádiójátéka	Szerkesztő: Sasvári Csilla					
Fehérvári beszélgetések	Szerkesztő: Gemeiner Lajos					
Szerk.: Sasvári Csilla						
Fehérvári beszélgetések						
Szerk.: Gemeiner Lajos						

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