

Mi változik az idei évben?

Az óriáskeréken neki is tériszonya van

Tovább forog a film

A fenntartható táplálkozásról



FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2020.1.2.



Új év, új élet

Fotó: Kiss László



Jó helyen vagy!



Mi változik az idei évben?

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Jön a falusi csok és a nagyszülői gyed, emelkedik a nyugdíjkorhatár és a minimálbér, számos adóváltozás lép életbe, négy gyermek után pedig megszűnik az szja. Lássuk, milyen változásokat hoz 2020!

Növekvő minimálbér, inflációkövető nyugdíj

Idén a minimálbér bruttó összege 161 000 forintra, a garantált bérminimum pedig 210 600 forintra emelkedik, ez mindkét esetben nyolc százalékkal többet jelent a tavalyinál. Mivel a költségvetés tervezésekor 2,8 százalékos inflációval számoltak, a nyugdíjak is ennyivel nőnek januártól. Az átlagnyugdíj összege így 138 ezer forintra emelkedik, az öregségi nyugdíjminimum pedig változatlanul 28 500 forint marad. Emellett folytatódik a nyugdíjkorhatár emelése: 64,5 év lesz a határ az 1956 után születetteknek.

Négy gyerekkel nincs szja

2020-tól minden olyan anya, aki legalább négy gyermeket nevel vagy korábban saját háztartásában felnevelt, élete végéig mentesül a személyi jövedelemadó fizetésének kötelezettsége alól.

Nagyszülői gyed

Az idei évtől a még nem nyugdíjas nagyszülők is jogosulttá válhatnak gyermekgondozási díjra, ha vállalják, hogy részt vesznek unokájuk gondozásában, nevelésében, amíg a szülők dolgoznak. Egyszerre csak az egyik nagyszülő, de akár több unoka után is felveheti a juttatást. A nagyszülői GYED összege legfeljebb havonta a mindenkori minimálbér kétszeresének hetven százaléka, vagyis 2020-ban 225 288 forint lehet.

Csökkenő adóelemek

A kisvállalati adó 2020-tól tizenkét százalékra csökken, ennek köszönhetően negyvenötezer magyar vállalkozásnak mérséklődnek a terhei. 2022-ig felfüggesztik a reklámadót, a szálláshely áfája pedig tizenhét százalékról öt százalékra csökken. Egyszerűsödik az adóadminisztráció: 2020-ban négy különböző járulékot vonnak össze, egy adótípust pedig megszüntetnek. Érkezik a falusi családi otthonteremtési kedvezmény, vagyis a csok, idén már adó-visszatérítést kaphatnak a kistelepülésen építkezők, ötmillió forintig.

Megszűnik az eva

2020-tól nem lesz egyszerűsített vállalkozói adó. A kata és a kiva hatálya alá bárki bármikor átjelentkezhet. Aki a kisvállalati adót választja, annak január 1-től tizenhárom helyett tizenkét százalékra csökken ez az adókulcsa.

Az Erzsébet-utalvány már a múlté

Idén már nem lehet fizetni az Erzsébet-utalvány különböző formáival, illetve a 2019-es évjáratú papíralapú Edenred-utalványok egy része is érvénytelennek számít, ám ez utóbbi kapcsán lényeges információ, hogy a 2019 augusztusa óta kibocsátott utalványok 2020. december 31-i lejáratával vannak forgalomban, illetve az Edenred-kártyák többségének esetében sem járnak le az egyenlegek.

Búcsú a régi tízezrestől

2019. december 31-ig lehetett a készpénzes vásárlásoknál a régi tízezer forintos bankjegyekkel fizetni, mert december végén a Magyar Nemzeti Bank kivonta azokat a forgalomból. Ez azt jelenti, hogy január 1-től már csak a 2014. december 1. után forgalomba került, megújított tízezesekkel lehet fizetni. A december 31-ig be

nem cserélt régi bankjegyek nem veszítik el értéküket, mert minden bank- és postafiókban három évig, a jegybankban pedig húsz évig díjmentesen beválthatók azonos címletű törvényes fizetőeszközre.

Kiszámlázhatják az orvosi kezeléseket

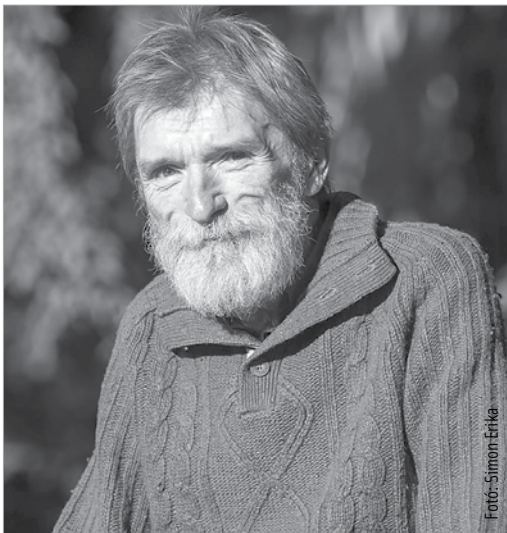
2020. október elsejétől lép életbe az Országgyűlés által elfogadott új tb-törvény, vagyis ekkortól kiszámlázhatják az orvosi kezeléseket azoknak, akiknek rendezetlen a társadalombiztosítási jogviszonyuk, a tájszámot pedig háromhavi tartozás, vagyis mintegy huszonháromezer forintos elmaradás után érvénytelenítik. Ebben a helyzetben az orvoshoz fordulónak fizetnie kell az ellátásért, a gyógyszereit pedig nem támogatja a tb.

Ingyenes a meddőségkezelés

Január elsejétől ingyenessé válnak a meddőségkezelésben használt, jelenleg is finanszírozott gyógyszerek és meddőségi beavatkozások – ehhez több meddőségi központot is felvásárolt az állam. A döntéstől azt várják, hogy a „vagyott” gyermekek megszülethesse, és az érintett párok egységesen magas színvonalú kezelést kapjanak várakozás nélkül az egész országban.

In memoriam Fülöp Gyula

Elhunyt a magyar történelem avatott kutatója



Életének hatvanhatodik esztendejében bakonykúti otthonában elhunyt Fülöp Gyula régész, a Szent István Király Múzeum egykori igazgatója.

Fülöp Gyula Siklósi Gyula és Cserményi Vajk évfolyamtársaként, László Gyula professzor tanítványaként a magyar történelem avatott kutatójává vált. Az I. századi római hódítástól az avar koron át a XIII. századig, a kunok bejöveteleig foglalkozott régészettel. 1975-ben Fitz Jenő igazgatósága idején került a Fejér megyei múzeumok kötelékébe:

a gorsiumi feltárásoknál végzett kiemelt szakmai munkát. Emellett folytatta az avar korhoz kapcsolódó régészeti munkáját is, melyből doktori disszertációját írta. Fitz Jenő igazgatósága idején régészeti csoport-, később osztályvezető lett, majd Fitz Jenő nyugdíjba vonulása után igazgatóhelyettes. 1992-től 2008-as nyugdíjazásáig, tizenhat éven át az intézmény első számú vezetőjeként kamatoztatta tudását. Szakmai életútjának hű lenyomata volt az a több mint száz publikáció és könyv, melyekben közétette eredményeit.

Január hetedikéig érvényesek a buszbérletek



Január hetedikén éjfélig használhatók a decemberre szóló bérletek a helyi közösségi közlekedésben – erről tájékoztatta utasait a Volánbusz Zrt. Az érvényességi idő meghosszabbítását minden bérlettípusra vonatkozik.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata (8000 Székesfehérvár, Városház tér 1.) nyilvános pályázatot hirdet a tulajdonát képező székesfehérvári 2265 hrsz-ú, Székesfehérvár, Fiskális u. 108. szám alatti ingatlana bérbeadására rehabilitációs és fejlesztő foglalkoztatás céljára.

A részletes pályázati kiírás letölthető a www.szekesfehervar.hu honlapról, vagy térítésmentesen átvehető Székesfehérvár Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Vagyongazdálkodási Irodáján (Székesfehérvár, Városház tér 1. II. em. 61/1. irodában, tel: 22/537-264) hétfőtől csütörtökig 8-16 óra, pénteken 8-12 óra között.

Pályázat benyújtásának határideje: 2020. január 15. 15 óra

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat Közgyűlése

Drágul a parkolás? Használjunk NFC-kártyát!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Az ünnepek alatt ingyenes volt a parkolás a városban, mindeközben elindította a jövő évi parkolóberletek árusítását is a Városgondnokság. Az idei évre szóló engedélyek ugyanis január végéig érvényesek. Drágább lett a parkolás Fehérváron, de még mindig sokan nem tudják, hogy a kettes számú övezetben akár egy órát is ingyenesen parkolhatunk, ha van NFC-kártyánk.

Évente mintegy hatezer parkolóberletet cserélnek le Fehérváron, közülük négyezer az éves lakossági berlet. Nem érdemes az utolsó pillanatra hagyni a cserét, mert január végén a tapasztalatok alapján már sokan vannak az ügyfélszolgálaton. A 2019-es éves berletek január 31-ig érvényesek, a december havi berleteket pedig január 5-ig fogadják el. A november végi közgyűlési döntés értelmében módosult a parkolási rendelet: januártól drágábban lehet parkolni az egyes övezetekben. „A legfőbb változások közé tartozik, hogy a hármas övezetben százötven forintról százkilencvenre, a kettes övezetben százkilencvenről kétszázkilencvenre, az egyes övezetben pedig háromszázötvenről háromszázkilencven forintra emelkedik a díj óránként.” – tudtuk meg Fenyves Balázstól, a Város-



Az NFC-kártyát a Városgondnokság Parkolási Csoportjánál lehet kiváltani, amivel a kettes, azaz a sárga övezetben egy órányi ingyenes parkolást lehet indítani. A kártyának nincs lejárat ideje, egyszer kell kiváltani és a feltöltött pénzt is korlátlan ideig lehet felhasználni.

gondnokság parkolási csoport-vezetőjétől. A szakember arra is felhívta a figyelmet, hogy a költségek csökkentése érdekében érdemes beszerezni az NFC-par-

kolókártyát, amivel továbbra is ingyenesen lehet napi egy órányi parkolni – akár több részletben is – a kettes övezetben. A kártyát a Városgondnokság Parkolási Cso-

portjánál lehet kiváltani. Nincs lejárat ideje, többen is használhatják, csak egyszer kell kiváltani és a feltöltött pénzt korlátlan ideig fel lehet használni.

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 2020. január 06 – 31. közötti időszakban
- a családi házas övezetekben 2020. január 06 – 31. közötti időszakban minden páros 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.

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

Köszönjük együttműködésüket!

Ötszázézeres juttatás a rendvédelmi dolgozóknak

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Bruttó ötszázézer forintos egyszeri juttatást kapnak a fegyveres testületnél szolgálatot teljesítők. A rendőrök év végi jutalmáról szóló határozat már megjelent a Magyar Közlönyben. Pintér Sándor belügyminiszter hangsúlyozta: az Orbán-kormány célja, hogy az ország gazdasági teljesítőképességének arányában elismerje a fegyveres testületnél szolgálatot teljesítők hivatástudatát, az ország biztonsága érdekében tett erőfeszítéseiket. Emellett további juttatási formák kidolgozását is tervezik.

„Magyarország biztonságának garantálása a kormány politikájának egyik alappillére, ezért nagyra értékeli a fegyveres testületnél szolgálatot teljesítők hivatástudatát, az ország biztonsága érdekében végzett áldozatos munkáját, továbbá megállapítja, hogy a haza szolgálatát az államnak minden rendelkezésére álló eszközzel el kell ismernie.” – így indokolta a kormány az év végi juttatást.

A hivatásos állomány arra jogosult tagjai ennek köszönhetően egyszeri bruttó ötszázézer forintos juttatásban részesülnek. Azok kaphatják meg ezt az összeget, akik 2019. december 1-jén hivatásos szolgálati viszonyban álltak illetve akiknek 2019 folyamán szolgálatellátás közben szerzett sérülés miatt szűnt meg a szolgálati jogviszonyuk. A

belügyminiszter hozzátette: az év folyamán szolgálatteljesítés közben elhunytak juttatását az örökösöknek folyósítják. Néhány kizáró ok kivételével beosztástól, rendfokozattól függetlenül a hivatásos állomány minden tagja megkapja a juttatást – mondta a miniszter. Erre a célra a kormány negyvenkilencmilliárd forintot csoportosít át a központi költségvetésből.

A belügyminiszter a tájékoztatóan arról is beszélt, hogy további juttatási elemeket dolgoznak ki a fegyveres testületek hivatásos állományú tagjai részére. Ilyen például az a javaslat, amely szerint 2020 január elsejétől három évente hat havi illetménynek megfelelő juttatást kapjanak az érintettek.

Terv az is, hogy 2020 januárjától kiegészítő támogatásra legyen jogosult a hivatásos állomány minden tagja. Ennek mértéke a beosztási illetmény, a hivatásospótlék, a szolgálati idő-pótlék, az idegen nyelv ismeretéért járó pótlék és a hivatásos állományúak szolgálati törvénye szerinti egyéb pótlékok együttes összege nek minimum tíz százaléka a javaslat szerint. A juttatás részleteinek kidolgozását Varga Mihály pénzügyminiszter együttműködésével megkezdték – tette hozzá Pintér Sándor.

Az utolsó naptól az elsőig

Így szilveszterezett Fehérvár

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Mérhetetlen mennyiségű tűzijáték, zsúfolásig telt belváros, bulihegyek, jókedv, újévi lakoma, szakrális ünnep, végül koncert a szimfonikusokkal. Nézzük az idei szilveszter legfontosabb pillanatait!



Így búcsúzott Fehérvártól 2019 utolsó napja

KURUCZ TÜNDE



Csendes boldogság

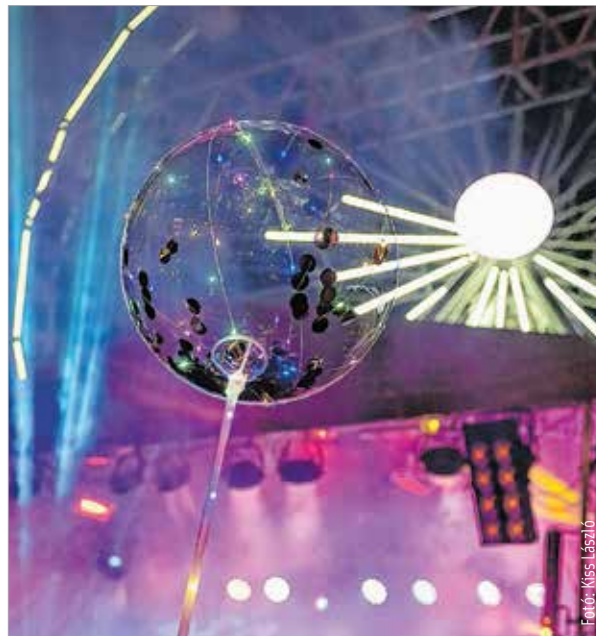
Minden év első napján az új, papírlatú noteszembe felírom a céljaimat, vágyaimat, hogy miket szeretnék az új esztendőben megvalósítani. Ezek néha egészen apró dolgok, mint hogy a diákkori albérlésbe vett régi asztal helyett beszerezzünk egy újat. Vagy cseréljük le az előző tulajtól örökölt konyhakövet, mert az örökös koszt imitáló színével az elmúlt öt évben nem tudtam megbarátkozni. Aztán néha olyan vállalások is bekerülnek a listába, hogy jövőre írok egy könyvet és rendszeresen sportolok. Már éppen befejezném, amikor bejönnek a gyerekeim a dolgozó-sarokba. Az egyik büszkén mutatja, milyen szép katamaránt épített legóból, aztán meg a másik kér segítséget, hogy kapcsoljam fel a villanyt a wc-ben, mert nem éri el. Ilyenkor rájuk nézek, a toll kiesik a kezemből, a lista félbemarad. És dicsérek, villanyt kapcsolok, legósárcányt javítok, kiszedelem a mosógépből a ruhákat, katonaszendvicseket gyártok. Közben hazaesik a férjem. Vacsoránál beszélgetünk és jó esetben az esti rutinba még egy kis közös társasjáték vagy pörgettyűzés is belefér. Mikor a gyerekek végre elalszanak, kisettenkedek a szobájukból. Odabújok a férjemhez a kanapén, és eszembe jut a be nem fejezett lista. Aztán rájövök, nem is olyan fontos az új asztal, a konyhakő, a saját könyv. És az is bőven belefér, ha csak immel-ámmal jutok el futni, mert mindenem megvan, ami boldoggá tesz!



A legtöbben vicces jelmezekben búcsúztatták az óvét



Volt, aki maskara helyett csupán a jókedvét hozta a Fő utcára



Fényben úszott a belváros



Volt zene, de volt tánc is!



Fotó: Kiss László

Ideán is koncertektől volt hangos a Zichy színpad



Fotó: Kiss László

A karácsonyról maradt csillagszórók sem vesztek kárba



Fotó: Kiss László

Ilyenkor még a fülbe hasító trombitászó is mosolyt csal az arcokra



Fotó: Kiss László

Különleges maszk egy különleges napon



Fotó: Kiss László

Ki mondta, hogy csak a gyerekek ülhetnek a páholyba?



Fotó: Kiss László

Az új esztendő első napjának délelőttjén Spányi Antal celebrált szentmisét a Szent Imre-templomban Szűz Mária, Isten anyja és a béke világnapja ünnepén. A megyés püspök a valódi szépségre, az élet valódi értékeire hívta fel a figyelmet szentbeszédében.

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA



A vágyak a szemétkben végzik?

Mostanában leginkább az foglalkoztat, hogy mennyi minden kerül a szemétkbe. És most nemcsak a naponta termelt szemétkmennyiségről, arról a százezer tonna hulladékról beszélnek, amit mi, fehérváriak évente összedobunk. Hanem arról, hogy az újra és újra dugig tömött szemétkládák, a földre dobott műanyag palackok, a ne adj isten, erdőszélre kirámolt veszélyes hulladékok miféle szemlélet, miféle életérzés jelképei. Nem vagyok nagy szortírozó, és nem mentességként mondom, de a szelektív gyűjtés is csak átmeneti megoldás, ahogy szerintem a szemétkérdés is mélyebben gyökerezik. Valami egészen más, komolyabb probléma van velünk, jólétben élő emberekkel. (A jólét alatt nem a milliárdos vagyont, hanem a mindennapi szükségletek és az átlagos szórakozási lehetőségek elérhetőségét, meglétét értem.) Azt hiszem, a „soha nem elég” reményvesztettség az, ami ezt a sok szemétket akkorává duzzasztja, hogy a rengeteg fölöslegessé vált dolgot kénytelenek leszünk kilőni az úrbé, ha nem akarunk rövid távon belefulladni, és mindeközben nem belegondolni a következményekbe.

De van egy következő stáció is, amit a napokban tapasztaltam meg egészen közelről.

Születésnapja után pár nappal, karácsony előtt egy héttel kamaszodó fiam fekszik a szőnyegen, és láthatóan gondban van. Aztán egyszer csak kiböki: „Anyja, maradt még pénzem. Csak az a baj, hogy fogalmam sincs, mit vegyek magamnak rajta.” Hagymányosnak mondható értékrendben neveljük, semmi túlkapás, semmi túlzott megszorítás. Otlet híján (hiszen megvan mindene) a közeli rokonoktól pénzt kaptam születésnapjára. A pénz jól jött, mert másoknak vásárolt karácsonyi ajándékokba tudta fektetni, a cél pedig nemes: örömet szerezni szeretteimnek. De maradt valamennyi, amit még el kell költenie, ez okozta neki a problémát, bennem pedig a felismerést. Úristen! Itt egy generáció, aki – családi minta ide vagy oda – abban szocializálódott, hogy a vágyak tárgyokban öltenek testet, és amikor már nincs több beszerzésre kiszemelt tárgy, tétováz állnak, vágytalanul vagy legalábbis vágyakat megfogalmazni képtelenül. Itt egy generáció, amelynek szinte égető probléma, hogy a rendelkezésére álló készpénzt valamilyen tárgyba forgassa, mert körülötte minden arról szól, hogy tárgyokban kell kifejeznünk, kik vagyunk és mit képviselünk. Nem az ő hibájuk, egyszerűen csak így alakult. Pontosabban: így alakítottuk akkor, amikor elhittük, hogy jobb azonnal megkapni és megadni mindent, mint egy ideig vágni rá. Egy olyan különleges állapotot dobtunk a szemétkbe, amely fejlődésre, megfogalmazásra és teremtésre ösztönöz, sok esetben értelmet ad a mindennapoknak. Azt hiszem, ebben a tótágasvilágban kincs lett a vágyakozás. Ezért azt kívánom mindenkié, tanuljon meg várni, vágni valamire, és becsülje meg vágya tárgyát! Ki tudja? Ezzel talán csökken az éves szemétktermelés is...

SÉLLEI ERZSÉBET



Fogadalom

Könnyű szívvel engedem el az évet. Leteszem örömeimmel és megvalósíthatatlan reményeimmel telt hátizsákomat és behúrom magam mögött a 2019. év ajtaját. Megköszönöm a világnak, hogy részese lehetek. Megköszönöm leánykáimnak, hogy örömmre élék csodás életüket. Megköszönöm a társamnak, hogy a súlyos balesetéből felépülni igyekszik. Rokonaimnak, barátaimnak, segítőttemnek, hogy vannak nekem. A Föld nevű űrhajó rohan velem tovább, vár a titokzatos 2020. év!

Nem teszek fogadalmakat. Az élet úgyis mindent felülír. Az alakom már nem segít egy fogyókúra és nincs az a kincs, hogy futni kezdjek reggelként. Legfeljebb álmaimban jelenik meg a kép, hogy magas, hosszú combú, villanó mosolyú húszéves vagyok, aki lekiáltja a színpadról, hogy világbéke! De félek, hogy ez a szekér elment. Úgy, mint a dupla Axel, a tripla leszúrt Ritterberger. Több esélyem az újrakezdésre nincs, csak a szép befejezésre. Augusztusra új unokát ígért a lányom. Lesz, aki adottságai szerint él majd a világ által kínált lehetőségekkel. En ott álllok mögötte, hogy megmutassam a választékot.

Az újrakezdés bátor vállalkozásáról két ismerősöm példáján keresztül szeretnék megemlékezni. T. Tamás nem így képzelte életének alakulását, amikor egy embernek nem nevezhető lény kioltotta egyetlen, már felnőtt fia életét. Az unoka reménye helyett – már öszbe hajló fejjel – kényszerűen új család alapításába kezdett. Magára maradt, gyászoló házastársa riadtan kereste helyét megváltozott világában. A párja és ifjú felesége felkínálták számára a nagymama státuszát és az új család részévé tették. Elfogadta a lehetőséget. Diszkrét jelenlétével közösen nevelték fel a két új kislányt. Egy különleges emberekből újrászerveződő, tolerancián és szereteten alapuló régi-új család jött létre a romokon.

Katalinról, a Polgárdiban élő nagymamáról szeretnék még szólni. A Jöisten nem arányosan méri a terheket, van, hogy egy embert kiválaszt és a vállára annyit rak, amennyi háromnak is sok lenne. Katalin öt gyermeket nevelt fel egyedül, tisztességgel. A két alkalmatlan férj korán kifarolt a gyereksobákból. Az egyik menyje egyszer csak betoppant újszülöttjével és letette az asztalra a mózeskosarat. „Nem vagyok képes rá, hogy felneveljem.” – mondta. „Hagyd itt, lányom!” – hangzott a válasz. Az unoka azóta gyönyörű felnőtté cseperedett a nagymama házában az édesapja, nagynénik-nagybácsik gondoskodó együttese mellett. A sors augusztusban rábízta másik unokáját is. Agnes nevű leánya a nyáron húszévesen váratlanul elhunyt, meghagyva, hogy öt éves kislányát csakis a nagymamakorba lépett édesanyja nevelheti fel. A családját ismét összeházt a feladathoz.

Nem teszek hát fogadalmat, mert látom, hogy az élet úgyis felülír mindent. Ajándékol időt és életerőt kérnék, hogy elvégezhessem azt, ami rám vár. Az élethez jó társak és szép feladatok kellene!



Sokan voltak kíváncsiak az újévi lencse ízére



A hagyományokhoz híven egy tál lencsefőzelékkel és meleg teával várta, kínálta a fehérváriakat az Alba Plaza előtt Cser-Palkovics András polgármester valamint a város és a megye önkormányzati képviselői



A lencséhez illetve az aprószemű zöldségekből készült ételekhez a néphit a pénzt, a gazdagságot társítja – minél többet eszik belőle valaki az év első napján, annál nagyobb szerencséje lesz és bőség jellemzi majd az évét



Zenei élménnyel indult az új év a Vörösmarty Színházban: az Alba Regia Szimfonikus Zenekar hagyományos újévi koncertjét láthatta, hallhatta a közönség



A szimfonikusokkal énekelt Tompos Kátya színésznő

Az új év első újszülöttei

Az első Fehérváron született kisfiú Iván lett, néhány órára rá pedig megszületett Anna, az év első lánygyermeké is.



Az új év hajnalán született a Lits család harmadik gyermekeként Iván. Édesanyja, Viktória éjjel egy óraker érkezett a szülőszobára, kisfia pedig nem várt sokáig, 4 óra 42 perckor jött a világra.



Egy kislány is született január elsején: 10 óra 20 perckor Vizer Annát köszönthette két éves nővére, édesapja és édesanyja, akik már mindannyian nagyon várták őt!

1	MUZSIKÁLO	ELŐKELŐ, FINOM ÍZLÉS	50 SZÁZALEKOS SZÖRNYÁLAK	FORTE, RÖVIDEN ÁLLÁSPONT	HANGOT AD A FIOKA	CSŐ KÖZEPE!	SPANYOL ÉS SVÉD AUTÓK JELZÉSE	PEDÁLOS KISMOTOR KACSAHANG	RÓMAI 1000-ES HORVÁT VÁROS	VONA-KODIK	LIFT OLDALAI!	FÉRFINÉV ENERGIA, RÖVIDEN	AMPER, RÖVIDEN DEBRECE-NI LAKOS	MONDAT ALKOTÓ-ELEME	HÁZRÉSZI DEPÓ PÁROS BETŰI	ÖSSZE-HANGOLTSÁG
																Z
SIEMENS, RÖVIDEN						HALO-VÁNY						HATSZÁZ PERC				
TENGŐDÉS						FINOM KÉLME						HINT				
A BOSZ-SZUÁLLÓ SORS							KAPISKÁL ÍR ÉS SKÓT NÉPI TÁNC				VÉR-SZÉRUM ÖNTÖZŐ-CSŐ				KISSÉ OMLÓS! FALAZÓ-ELEM	
LÁNGBA BORUL			UDVART TISZTÍT OSZMÁN FÓTISZT				BORZEB SAJTÓ, ANGOL SZÓVAL							SZŰRKÉS SZÍN ÉRTEL-METLEN		
SAJTÓ-TERMÉK MÁRCIUSI ÜNNEP			KOLÓNIA DUZZOG (TÁJSZÓ)				REDÓNY KÉSZÜLÉS A MÉR-KÖZÉSRE					SZÁLAS-TAKAR-MÁNY KÉSŐBB				
				JÖJJ KÖ-ZELEBB! SARJAD A VETÉS				VÍZI-MADÁR MENNYI-SÉG					OLAJIPARI MÁRKA NÁLA LEN-TEBBRE			
NEWTON, RÖVIDEN	AJTÓT BEZÁR TÖMÖTT, NÉPIESEN				MOSTA-NÁIG VONALZÓ, RÉGIESEN							RÉSZLE-TESEN KIFEJT HIRESSÉG				
ÓVODÁ-BAN IS VETIT-HETIK						ÁGAZAT ERDEI FAFAJ					HAJÓ-CSÚSZDA CSÍKO-ZOTT				UGYAN! APRÓ DISZHAL	
ELŐADÓ, RÖVIDEN			RENDBEN VAN! A KELLŐ PERCENBEN			SIRÁLY- FELE VÍZI-MADÁR BILLEGŐ				OROSZ, CSEH STB ÚT-TORLASZ				ÖZÖNLE-NI KEZD! NEM EN-GEDELYEZ		
EGY HARMADA!		NYOMATÉ-KOS HE-LYESLÉS MÉLY ŪR					KERTI ZÖLDSEG EGYÜTT VIBRÁLÁS						APRÓ ELŐSDI MESEBELI LENY			
KÖNYÖ-RŐGVE KÉR			ÓCEÁNJÁ-RÓ HAJÓ HAJTÓMŰ					HIRTELEN ELŐZŐ HALKAN MOND						„...DE-FRANCE ÁTLAG, RÖVIDEN		
HARIS-NYÁN FUTHAT!					BETO-LAKODÓ EREDETI SZETT!								MEG-TALÁL REPŰLŐ (MADÁR)			
HANGOS, LÁRMÁS					ÓDA ELEJEI FAKÓ, HA-LOVÁNY		APRÓRA TÖRES ZAGYVA (BESZÉD)					TÖRME-LÉK PÓRUSOS MŰBŐR				SAJÁT MAGA ... MAGÁ-RA; KESIK
FELÜLE-TESEN, NÉPIES SZÓVAL	BIZONY-TALAN					KITIN-PÁNCÉLŰ ROVAR -BAN, ...					FONAL, CERNA HŐ-CALÁN				NÉMÁN AVAT! ... TAYLOR; SZÍN.NŐ	
								VÉD-JEGYZETT MÉRLE-GELŐ						SZEMMEL ÉRZEKEL PÉPES ÉTEL		
DEHOGYI! AZ ODERA NÉMET NEVE					LÁBÍTÓ VEZETÉK				NÉMET FOLYÓ TARTÓSI-TÓ OLDAT				KÍRA, BECÉZVE HELYEZŐ			
A LÓ HIMJE					GÉM IS VAN ILYEN SZÁM-JEGY					DÍSZÍTÉS A FÖLDRE GYŰR						
PARANCS-NOK, RÖVIDEN			TEST-RÉSZ ALKOT, TEREMT			SZÍNÉSZ (ZOLTÁN) CSŰCSE-REDMÉNY						ANGOL HE-LYESLÉS HÍRNÖK, FUTAR			BETŰ, KIEJTVE SÓS SÜ-TEMÉNY	
AZ OXIGÉN VEGYJELE		TÖRÖK NÉPTÖRZS EROTIKUS					TEJIPARI MÁRKA TITUSZ, BECÉZVE				TV-SZTÁR (HENRIK) PAKS FOLYÓJA				RÖNTGEN, RÖVIDEN TÁRNICS	
BECS-MÉRÉL							BALLAGÓ, BAKTATO EREDETI LÉZER!							TEA, NÉMETŰL ERKÖLCS		
OLAJ-BARNA EMBERI BŐRSZÍN					EZER GRAMM JUPITER FELESÉGE				UNIÓS VALUTA BERN FOLYÓJA				NÉMET ÍRÓ (THOMAS) ILLETÉKET MEGFIZET			
AZ ESŐN TARTÓZ-KODÁS					SPANYOL NEMZETI TÁNC ISMER			FIRENZE FOLYÓJA FÉL ÓRAHANG				KÜSZÓ-CSERJE KERTI HÁZIKÓ				ÁG, NÉMETŰL
A HÓGO-LYÓZÁS ÉVSZAKA				ERDŐJÁRÓ PÁRIZS CENT-RUMAI					TÜLÉRZÉ-KENYSÉG LINZ HATÁRAI!							
POTYKA-SZELET!		MENET, A SPORTBAN KÖRÇIKKI					ANGOL FŐNEMES BÉR ELEME!					ÖRLÉS SZEMÉ-LYES NÉVMÁS				
JAPÁN EREDETI KÜZDŐ-SPORT																BOTTAL FEJBE VÁG

Előző rejtvényünk a karácsonyhoz kapcsolódott. Lukács László néprajzkutatónak néhány éve jelent meg a könyve, mely a karácsonyfa történetét és elterjedését mutatja be Magyarországon és ezen belül Székesfehérváron. Az első megoldás a kötet címét rejtette: Szép karácsony szép zöld fája. A második megfejtés egy felsővárosi karácsonyi szokást takart: a fenyőt felakasztották a gerendára. A harmadik rejtvényből kiderült, milyen díszek kerültek az ágakra: ezüstpapírba csomagolt dió és szaloncukor.

Idei első rejtvényünk megfejtései már az új esztendőhöz kapcsolódnak. Első feladványunk egy újévi népszokáshoz köthető, mely már évek óta hozzátartozik a város hagyományaihoz. Január elsején egy közösségi programra invitáltak a fehérváriakat. Közé van a szerencsééhez és egy tál forró, laktató ételhez. Melyik ez a program? Második feladványunk egy ismert színész neve, aki az Alba Regia Szimfonikus Zenekar újévi koncertjén énekelt. Ki ő?

A Barátság mozi műsora

Január 3.
18 óra: Boldog idők
20 óra: Judy

Január 4.
10 óra: Terra Willy
15.30: A kis herceg
17.30: Tejháború
19.30: Törbe ejtve

Január 6.
17.30: A két pápa
20 óra: A művészet templomai: Ermitázs – A művészet ereje

Január 7.
18 óra: Lola és a fiúk
20 óra: Tel-Avivban minden megtörténhet

Január 8.
19 óra: NászszezON

Január 9.
18 óra: Tejháború
20 óra: Boldog idők

Január 4.

Újévi sportnap

8 óra, tizenegy helyszínen
A résztvevő sportlétesítményekben ezen a napon ingyen lehet kipróbálni a különböző sportolási lehetőségeket. Jóga, női torna, víztorna, köredzés, csoportos erőnléti edzés és még ezer más mozgásforma vár. Bővebb információ és bejelentkezés: ujevisportnap.booked4.us

Arató-pótszilveszter

21 óra, Petőfi Kultúrtanszék
Újra érkezik Arató András, hogy hajnalig táncoltassa Fehérvár népét!

Február végéig forog az óriáskerék

A székesfehérvári látványosság üzemeltetője hétfőn jelentette be a hírt közösségi oldalán, miszerint még két hónapig, február végéig várja vendégeit az óriáskerék a Zichy ligetben.



Fotó: Tóth Gabriella archív

Az ősszel felállított óriáskerék az első tervek szerint január 1-ig várta volna a különleges élményre vágyókat Székesfehérváron. Az elmúlt hónapok tapasztalata azt mutatta, hogy az óriáskerék mind a fehérváriak, mind a városba érkező turisták körében nagy népszerűségnek örvend. Így az üzemeltető közösségi oldalán jelentette be hétfőn este a hírt, miszerint még két hónapig marad a városban az új látványosság.

Horoszkóp

január 2. – január 8.



Judy jónó

www.facebook.com/judyjoss21/

Kos 3. 21. – 4. 20.

Stabilnak és erősnek mondhatja a kapcsolatát, amire nagy szüksége van, mert úgy érzi, így bátrabban veti bele magát a mindennapokba, hiszen tudja: párja ott van a háta mögött és támogatja illetve számíthat rá. Mivel laza hét elé néz, érdemes lenne kihasználnia és több időt töltenie kedvesével, amíg megteheti!

Bika 4. 21. – 5. 20.

Már az év első hetében több lehetősége is adódik arra, hogy munkát vagy szakmát váltson. Már tudja, mit akar, éppen ezért kezdjen el szép lassan abba az irányba haladni és ne csak a csodát várja vagy azt, hogy valaki besegít Önnek!

Ikrek 5. 21. – 6. 21.

A legtöbb kollégája még azt sem tudja, hol áll a fejük, semmi kedvük dolgozni, Ön viszont pörög és a maximumot nyújtja. Ezzel sikeresen meglepi a környezetét, és főnökei is értékelni fogják. Már az első héten is eredményes lehet, de azért igyekezzen nem túlzásokba esni: ossza be okosan az idejét és energiáját, hogy ne fáradjon ki már az év elején!

Rák 6. 22. – 7. 22.

A szilvesztert követő napok macskajajosan telnek, sőt az is lehet, hogy már az első héten lebetegedik, mert nem vigyázott eléggé szilveszter éjjelén.

Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Lelkesen veti bele magát a munkába. Azért ne essen túlzásba, nem kell már az első héten túlszárnyalnia önmagát! Mivel kiváló a kapcsolata a kollégáival, érdemes inkább csapatban dolgoznia, legalább az első héten, hogy ne élje fel máris az energiátartalékait!

Szűz 8. 23. – 9. 22.

Van néhány fontos dolog, amit az új év beköszöntével meg akar beszélni a párjával. Figyeljen oda arra, hogy ez ne legyen egy túl hivatalos beszélgetés, mert rossz érzést kelthet benne! A kapcsolatuk mostanában kedvezően alakul, igyekezzen megtartani ezt a harmonikus állapotot!

Új év, új sport, új fogadalmak

Programok január 4-től 11-ig

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Január 6.

Hagyomány és kézművesség
17 óra, Vörösmarty Mihály Könyvtár
Tolnai utcai Tagkönyvtára
Kiállítás nyílik a Fehérvári Kézművesek Egyesülete alkotásaiból, melyeket január végéig láthatják az érdeklődők.

Január 8.

Dúdoló
10 óra, Mesterségek Háza
Foglalkozás kisgyermekeknek és édesanyjaknak.

Tél végéig látogatható a Koriliget

A Zichy ligetben felállított jégpálya az időjárás függvényében tél végéig lesz jelen. A csaknem nyolcszáz négyzetméternyi jégfelületen az óvodai és iskolai csoportok hétköznap délelőttönként, előzetes bejelentkezés alapján térítésmentesen sportolhatnak.



Fotó: Harsányi Gérgyőly

A ligetben korcsolyakölcsönzés és -élezés is van a szolgáltatások között, működik az értékmegőrző, és büfé is várja a jég szerelmeseit a hét minden napján 8 és 20 óra között. Csoportos bejelentkezés: koriliget@varosgondnoksag.hu vagy 70 528 6260. A jegy- és bérletárak nem változtak. Hároméves kor alatt a belépés ingyenes.

TRÉNING STÚDIÓ

Induló tanfolyamaink:

(E-000352/2014/A001-019)

- Tűzvédelmi főelőadó
- Emelőgép-ügyintéző
- Fogyó- és Volfrámelektrodás hegesztő
- Targoncavezető
- Emelőgépkezelő
- Földmunkagép-kezelő

SAJÁT GÉPPARKKAL RENDELKEZÜNK!

Székesfehérvár, Palotai út 174.

Telefon: 22/379-604, 06-20/9838-022

www.treningstudio.hu • treningstudio@treningstudio.hu

Célkitűzés, újratervezés

18 óra, Vörösmarty Mihály Könyvtár
Budai úti Tagkönyvtára
Hogyan tűzzünk ki jó célt? Milyen helyzetekben érdemes újrakezdeni? Ezekre a kérdésekre segít választ találni az ingyenes program.

Január 9.

Senior örömtánc Maroshegyen
9.30 és 13.30, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár
Ötven- és százéves kor között minden mozogni vágyót várnak.

Önarcképek

17 óra, Városi Képtár-Deák-gyűjtemény
Kuratori tárlatvezetés a Van, aki ma-

rad... című, Ziffer Sándor (1880–1962) festőművész munkáit bemutató kiállításon.

Január 10.

Zumba fitness
17.30, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár

Lazarvs (Apey & the Pea)
20.30 Petőfi Kultúrtanszék

Január 11.

Re-kreatív kuckó
15 óra, Mesterségek Háza
Foglalkozás általános iskolásoknak és szüleiknek.

LEGYEN BÜSZKE ÉVEIRE!

61 ÉV
-61%

31 ÉV
-31%

AHÁNY ÉVES, ANNYI % KEDVEZMÉNY!

SZEMÜVEGKERETEK MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

OPTIC WORLD exclusive

SZÉKESFEHÉRVÁR ALBA PLÁZA, PALOTAI ÚT 1. / 30/467-4468
SZÉKESFEHÉRVÁR AUCHAN, HOLLAND FASOR 2. / 30/567-8770

www.owe.hu

* A kedvezmény meghatározott szemüvegtípusokra érvényes, korlátozott mennyiségű készleten érhető. Más kedvezményekkel nem összehasonlítható, készpénzre nem váltható. Belföldön való árukelészt, részletek az üzletben. Az akció időtartama: 2019. december 1. - 2020. február 29.

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

TeleElettel.hu

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

Hogyan tartsuk be az újrési fogadalmat?

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Az emberek többségénél mivel indul az új év? Nem lencsével és nem is virslivel, hanem újévi fogadalmakkal. A fogadkozók leginkább fogyni szeretnének, de legalábbis sportolni. Ha januárban ez még össze is jön, szépen lassan fogynak a lelkesedés és az energia. Szóval a legnagyobb kérdés pár hét után az lesz: hogyan tartsuk be az újévi fogadalmat?

Pletser Ádám, a Cutler Fehérvár szakmai vezetője jó pár ilyen be nem teljesült fogadalmat látott már. Pedig megvolt az elhatározás: életmódot váltunk! Megvan a konditerem, az edzésterv, van edző-felszerelésünk, tudjuk az étrendet és teljesen fel vagyunk készülve: hétfőn kezdhetjük is az egészséget! De ez nem elég. A dolog jelentős része fejen dől el.

„Ha ott nem változik semmi, akkor baj van: csak kívülről változunk, de belül ugyanazokkal a problémákkal küzdünk majd, mint addig. A kezdeti lelkesedés gyorsan elköphat, ha nincs

sikerélmény vagy ha nem tudunk olyanokkal beszélgetni, akik az első időszak nehézségeit már túléltek, esetleg pont ugyanabban a cipőben járnak, mint mi. Adjunk időt magunknak, és értékeljük a legkisebb eredményt is! Az életmódváltás nem egy átmeneti állapot, hanem jó esetben valóban egy életre szól.” – mondta el lapunknak Pletser Ádám.

A sikeres életmódváltás a megfelelő célkitűzéssel kezdődik. Fontos, hogy reális célt határozzunk meg önmagunknak. Ha apró részleteket tűzünk ki, akkor gyakrabban érhetünk el sikerélményt, ami átsegít minket a nehezebb napokon is és segít megtartani a motivációt. Az életmódváltás alapvető része az étrendi változtatás. Azonban tartuk szem előtt, hogy a hosszú távú hatékonyság és az egészségmegőrzés is cél, nem csak a fogyás. A rendszeres testmozgás épüljön be a mindennapjainkba. Azonban ne kezdjük kemény edzéssel a sportolást, ha az korábban nem volt életünk része!



Pletser Ádám szerint az életmódváltás legfontosabb jellemzője, hogy apró lépésekben történik

Vényköteles lesz több fájdalomcsillapító

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Népszerű gyógyszerek válhatnak vénykötelessé jövő májástól. A hatóanyag mennyisége szerint szigorítják majd az úgynevezett ibuprofén-tartalmú szerek listáját. Ezek a gyógyszerek elsősorban fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és reuma elleni készítmények, melyek túlzott mennyiségben szív- és érrendszeri problémákat okozhatnak.

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) közlése szerint a hatszáz és nyolcszáz milligramm ibuprofén és háromszáz milligramm dexibuprofén tartalmú tablettákat érinti a változás. A tájékoztatóból kiderül: a döntés előzménye az,

hogy az Európai Gyógyszerügynökség 2014-ben indított vizsgálata arra a következtetésre jutott, hogy az ibuprofén magas napi összdózisa fokozott szív- és érrendszeri kockázattal jár. Ez pedig már orvosi kontrollt igényel. Az ibuprofén a nem szteroid gyulladáscsökkentők közé tartozik, és csaknem hatvan éve van forgalomban a világon. Számos gyógyszer formájában kapható önmagában vagy kombinációban. Magyarországon nagyjából nyolcvanféle ibuprofén-tartalmú készítményt árusítanak. Ezek közül azonban nem mindegyik lesz receptköteles. A változás 2020. május elsejével lép életbe.

Még nem késő kérni az oltást!

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Magas láz, levertség, végtagfájdalom – ezek az influenza jellemző tünetei. Habár az influenzaszézon januárban-februárban tetőzik majd, fontos hogy idejében beadassuk a védőoltást! Az ünnepek előtt kevesen fordultak orvoshoz a jellemző tünetekkel. A szakértők szerint azonban a különösen veszélyeztetetteknek fontos, hogy minél korábban beadassák a védőoltást, ugyanis a védettség csak nyolc-tíz nap után alakul ki.

Az influenza-figyelőszolgálatban résztvevő orvosok jelentései alapján nincs influenzajárvány. A 2019-es év ötvenedik hetében alacsony volt az aktivitás. Még mindig nem késő tehát beadatni az influenza elleni védőoltást! Maga a betegség cseppfertőzéssel terjed. Két-három

napos lappangási idő után hirtelen magas lázzal, izomfájdalommal, elesettséggel kezdődik. Az influenza legjellemzőbb tünetei a láz, a fejfájás, az izületi és izomfájdalom, a torokfájás, a rossz közérzet, az általános levertség, a köhögés, de jelentkezhet nehéz légzés is. Szövődménymentes esetekben egy hét alatt lezajlik a betegség. Azonban súlyos, szövődmenyes, kórházi kezelést, gépi lélegeztetést igénylő esetek is előfordulhatnak.

Tértímentes védőoltásra jogosultak a hatvanévesnél idősebbek, továbbá a kismamák, a gyerekek, az asztmások, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők valamint az egészségügyi és szociális intézményekben dolgozók.



Kép: Zsiday Ádám

Háziorvossal is fel lehet íratni a szert, a vakcináért a patikában kell fizetni

Így pótoljuk a D-vitamint!

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

A téli időszak beköszöntével nemcsak a napsütés lesz kevesebb, de ezzel együtt csökken a szervezetünkben a D-vitamin szintje is. Ez a vitamin kulcsfontosságú a csontjaink egészségéhez illetve az izmok és az immunrendszer működéséhez.

A D-vitamin az egyik legősibb vegyülete szervezetünknek: a szükséges mennyiség mintegy nyolcvan-kilencven százalékára a napfény hatására a bőrben termelődik, további tíz-húsz százalékára a kiegyensúlyozott táplálkozással biztosítható. A zsíros halak – a lazac, a hering, a tonhal – remek források. A D-vitamin zsírsavban oldódik, ezek az ételek pedig a felszívódását is segítik. Fogyasszuk gyakrabban tojást! Egy tojássárgája körülbelül hét százalékát tartalmazza a napi szükséges D-vitamin-mennyiségnek. Ezt

a vitamint gyakran adják hozzá tejhez, narancsléhez, gabonakészítményekhez és kenyérhez, ezért érdemes a csomagolásokat is átvizsgálni. Emellett a borjú- és marhahúsban vagy például a csiperke gombában is található D-vitamin. A téli időszakban néhány héten, hónapon át szedhetünk D-vitamint tablettá vagy kapszula formájában is. A D-vitamin hiánya vagy alacsony szintje számos betegség kockázatát növelheti. Az orvosok szerint általánosságban véve hiányállapotra utalhatnak a gyakori felső és alsó légúti betegségek, bronchitisek, tüdőgyulladások. Ekcéma, pikkelysömör esetén a tünetek rosszabbodása is figyelmeztető jel lehet. Jó, ha tudjuk, hogy a szervezet káros állapotai, betegségek és egyes gyógyszerek állandó szedése is vezethetnek D-vitamin-hiányhoz.

Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Meghitt napokkal számolhat a párijával, aki mellett úgy érzi, maximálisan boldog és minden vágyát kielégíti. Ügyeljen arra, hogy ez kölcsönös legyen, és ne kényelmesedjen el benne teljesen! Ne feledje, hogy dolgoznia kell a kapcsolatukon ahhoz, hogy olyan maradjon, mint most!

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Már az év első hetében sikerülhet darázsfécske nyúlnia. Akaratlanul is olyat mondhat vagy tehet, amivel vitát vált ki a felettesei vagy kollégái körében. Nem kell Önt féltetni, felveszi a kesztyűt és harcolni fog.

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

Úgy érzi, a szerelmi élete manapság a megtestesült álom. Párja lesi minden kívánságát. Ez persze annyira tetszik Önnek, hogy el is kezd kicsit tudatosan kihasználni. Inkább azon kellene fáradoznia, hogy viszozza partnerének azt a sok jót, amit kap tőle. Ha nem figyel oda az egyensúlyra, kellemetlen meglepetések fogják érni!

Bak 12. 21. – 1. 20.

Kedvesével rendkívül kiegyensúlyozott a kapcsolatuk. Sokat jelent Önnek, hogy kölcsönösen támogatják egymást a jövővel kapcsolatos terveiket illetően. Amikor elbizonytalanodik vagy aggódni kezd valami miatt, a párja mindig megnyugtató és rámutat az erősségeire.

Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Sikeresen összeveszhet az egyik kollégájával. Eleve nem sok hangulata van a munkához, de ígyegyszer ellátni a saját teendőit. Erre valaki megpróbálja a feladatát magára sózni vagy miatta nem tud haladni, és persze erre felhívja a figyelmét.

Halak 2. 19. – 3. 20.

Párja mindenben támogatja, és most nagy szüksége is van rá, nemcsak a közös terveik megvalósításához, hanem az egyéni terveihez is. Sokkal érettebbek bizonyos tekintetben az utolsó időben, rugalmasabban állnak egymás véleményéhez, gondolatvilágához, ettől ettől olyan eredmények a jövővel kapcsolatos beszélgetéseik.



Vörösmarty-hágó – költőink, íróink közöttünk

CSANÁDI IMRE

Magyar szonett

Sötét meggyet töppeszt az aszaló cserény,
habok tülekednek fakó ég tengerén,
hadban fecske nyilall, kavarogni serény,
nyílik a nyár alatt feneketlen örvény.

Roszzat sejtő, rozzant szekerek ropognak,
szórt hosszabbat vetni bőre a tuloknak,
titkon készülődik, tücskök tanakodnak,
éléstakarásba hörcsögök is fognak.

Fölhasad érettem bolygónk burok-ege,
besüvíthet rajta az úr nyers hidege.
embernek-baromnak lesz akkor elege.

Mit festjük előre, eh, a tél mordságát,
kies kertjeinken hogy jeges szél vág át! –
szedjük, míg szedhetjük, nyarunk víg virágát.

Berdicsevi nyírfák

Zúgnak, zúgnak a nyírfák,
zúgnak az ukrán szélben,
maszatos égre írják
jelüket jós-sötéten.

Délnyugat sarka mordul,
csapzott arcunkba port vág,
mit üzensz a romokból,
elhagyott, édes ország?

Utolérsz álmainkban,
vagy tévesztő varázslat,
jóized mondhatatlan,
sajdító látomás vagy.

Vak ösztön a sötétből
ezerfelől, te drága,
ezer karral feléd tör,
emlékek lágy világa.

Fiad vagyok, anyám vagy,
végy vissza, égtlen-égek,
halálosan kívánlak –
meddig epedjek érted? –

Zúgnak, zúgnak a nyírfák,
a berdicsevi szélben,
közönyös égre írják
jelüket eltökélten.

Délnyugat sarka hördül,
csapzott arcunkba port vág,
ítélet kürtje dördül:
ránkfér e zord tanulság!

GYÖRI ANDOR

Életpálya

Tízéves forma fiú és valamivel fiatalabb lány nézegetett a második emeleti erkélyről egy nyár végi délelőtt. Alattuk juharfák hullajtották orrot formázó termésüket. Egyet-egyét hozzájuk is besodort a szél, amit azonnal felragasztottak az orrukra. Lent utcaseprők tették a dolgukat komótosan: söprögettek, beszélgettek, aztán arrébb tolták kerekeken guruló bádóg kocsijukat. A söprű és a lapát katonásan állt a kocsi oldalára erősített tartókban. Takarítani való akadt bőven, hiszen lovaskocsik is jártak a városban. A kuka szó akkoriban még ismeretlen volt. Napi rutinjuknak megfelelően többnyire hasonló időben értek az utcába.

A két gyerek jót derült, amikor egyszer egy juhartermés elegáns orsó után pörögve éppen egyikük, egy húsz év körüli legény hetyke kalapján landolt. Másnap csodálkozva látták, hogy ugyanaz a termés még mindig ugyanott volt a kalapon. És még jó pár napig. Hacsak tehették, az erkélyen várták kíváncsian az utcaseprők érkezését, mert nemcsak a kalap, de gazdája is különös jelenség volt: arca merev, amelyen nem értelem, hanem valamilyen együgyű elégedettség látszott. Józsi – talán így szólították társai – nagyon egyszerű, senki mással össze nem téveszthető ember volt. Termete alacsony, alig magasabb, mint a szemetestartály, de tartása büszke, sőt valahogy hetyke is, sajátos összhangban a kalapjával. Fontosságának teljes tudatában, kimérten, mégis egykedvűen végezte munkáját. Egy idő után a belvárosi utcakép elválaszthatatlan része lett.

Teltek az évek. Egy nap feltűnt a környéken lakóknak, hogy Józsi nemcsak a szürke bádógtartályt tologatja, hanem még egy biciklit is. Söpört, lapátra gyűjtötte a

szemetet, bedobta a kocsiba, majd arrébb toltta azt. És akkor jött a bicikli. Nagy tisztelettel nyúlt hozzá, vitte a személtádjára után, majd gondosan nekitámasztotta a falnak vagy egy fának. Sosem ült fel rá, talán fel sem érte volna. Lehet, hogy tettetett volt a közöny, és mögötte ott somolygott a lélek: lám, én is viszem valamire? Vagy talán el sem jutott a külvilág a tudatáig?

Újabb évek múltak: Józsi már közlekedett is a biciklin. Nem haladt gyorsan, de magabiztosan és nagyon öntudatosan hajtott egy háromnegyedes női kerékpárt. Emelt fővel, maga elé nézve, egykedvűen. Míndig ugyanazon az útvonalon, és persze ugyanabban vagy hasonlóan hetyke kalapban. Azért jó volt látni a fejlődést.

Még nagyobb volt a meglepetés, amikor a jól ismert alak egyszer csak feltűnt egy segédmotoros kerékpáron, talán Berván. Büszke tartással, de közönyös arccal ült a kismotoron; alig haladt gyorsabban, mint a gyalogosok. Ruházata nem változott, valahogy mégis idős embernek látszott. Úgy negyven éves lehetett. Tűnődtem: vajon az áhítat, amellyel annak idején a biciklijét tolt, megvolt még benne?

Nem tudom, meddig tartott. Pár évvel később – és azután jó darabig – Józsi csak úgy lehetett látni a városban, hogy lassan, szenttelen arccal tolja a Berváját. A kormány egyik szarván nejlontasak, benne a motyójával. A töpörödött kis alak csak nézett előre; nem tudni, gondolt-e valamire egyáltalán.

Aztán... nem láttam többet. Emléke egyre csak Charlie Gordont és Algernont idézi. Virág nélkül.

LUKÁCSY JÓZSEF

Kazinczy és kora

A XVIII. század második felében indult útjára a felvilágosodás, a polgári társadalom kialakításának érdekében. Célja a racionalitás, a szabad megismerés valamint az önálló gondolkodás képességének megalapozása. Kiemelt szerepet kap az irodalom, a szépen, olvasmányosan megfogalmazott szövegek, legyenek ezek bölcséleti, társadalmi vagy természettudományos tárgyúak. Talán ennek köszönhető a formailag tökéletes és nyelvi tisztaságra törekvő klasszicizmus irányzatának népszerűsége. Az irodalmi művekben megjelennek az érzelmesség, azaz a szentimentalizmus stílusjegyei, az érzéki és érzelmi élet ábrázolásával. A magyar közművelődésben is az ébredező nemzeti öntudat középpontjába a nyelvújítás és nyelvművelés kerül.

A folyamat elindulása Mária Teréziának köszönhető, aki 1760-ban magyar nemesi testőrség felállítását rendelte el. Az ifjú nemesek Bécsben megismerkednek az európai műveltséggel, szellemmel, ismeret- és érzelmvilággal, ami művelődésre, olvasásra, tanulásra és érdeklődési körük kiterjesztésére ösztönzi őket. Közülük kerültek ki az úgynevezett testőrköltők csoportjai. Legismertebb képviselőjük Bessenyei György, akinek bécsi tartózkodása első évében négy könyve jelenik meg. Bessenyeit tizenhét éves korában Kazinczy is meglátogatta. Kazinczy Ferenc (1759-1831) már fiatal korától készült irodalmi vezérszerepére. Tanulmányait a sárospataki kollégiumban végezte, majd állami megbízatásokat vállalt. Elitműveltségét, sokirányú tudását szorgalmának és bécsi utazásainak köszönhette. Ismerte a kortárs európai irodalmat és jártas volt a képzőművészetekben is. Baróti Szabó Dáviddal és Batsányi Jánossal 1786-ban megalapítják az első magyar irodalmi lapot, a Magyar

Museumot. Innen kilépve Kazinczy létrehozza saját folyóiratát, az Orpheust, amely az előbbihez hasonlóan elsősorban fordításokat, főleg a francia enciklopédisták műveit közölte. Fordításai között Shakespeare Hamlet és Macbeth, Goethe Stella című drámái is szerepelnek. Kazinczynak meghatározó szerepe volt az első magyar nyelvű színjátszócsoporthoz megalakulásában.

1795-ben a Martinovics-összeesküvés vádlottjaként le-tartóztatják, 2387 napot tölt fogdában. Szabadulása után feleségül veszi Török Sophie-t, Bányácskára költöznek, amit Kazinczy Széphalomnak nevez el. Ezután bontakozik ki irodalmi szervező-vezető szerepe. Minden kézirat nála landol, minden szál rajta fut keresztül. Ha szükséges volt, kritikai meglátásait szigorú, sokszor rideg hangon fogalmazta meg.

Nyelvújítási mozgalomát a Tövises és virágok című epigrammakötetével indította, és Az ortológus és neológus nálunk és más nemzeteknél című tanulmányával zárta. Kazinczy a „fentebb stílust” hirdette, azaz egy stiliszt volt, akit elsősorban a forma érdekelt. Az ódon, régies kifejezésekkel teletűzdelt, nehezen érthető szövegek helyett a korigényeknek megfelelő, egy esztétikai ideálhoz mérhető korszerű irodalmi nyelvet akart.

Rendkívüli jelentőséggel bír Kazinczy kiterjedt levelezése, melynek önéletrajzi elemeit méltán egészítik ki emlékiratai. A Pályám emlékezete saját életútja mellett az irodalmi közélet kialakulásának kordokumentuma. Az Erdélyi levelek a romantikus hazaélmény első megfogalmazása. 2019-ben emlékeztünk Kazinczy születésének 260. évfordulójára. Életműve mindenki számára megkerülhetetlen, bár napjainkban nem nyelvújításra, hanem nyelvörzésre lenne szükség. Egy „fentebb stílust” megelőzva.

Az óriáskeréken neki is tériszonya van

KOVÁCS V. ORSOLYA, SASVÁRI CSILLA

A Fejér megyei Prima díjas 2019-ben sport kategóriában Józsa Dávid műrepülő világbajnok, az Albatrosz Repülőegyesület alelnöke lett, aki rengeteg repülni vágyó diákot is tanít.

Mit csinál egy világbajnok vitorlázó-repülő, amikor nem repül?

Dolgozom. A repülés egy munka melletti hobbi, illetve annál azért több. Huszonhat éve repülök, vitorlázó gépen kezdtem Dunaújvárosban. 2005 környékén jöttünk át négy társammal Fehérvárra, azóta itt repülünk. Motoros gépen az ejtőernyős szakosztály tagjait ugratjuk ejtőernyős-ugrató géppel, a vitorlázószakosztály tagjait vonatjuk motoros géppel, és mellette oktatjuk a növendékeket.

Sok gyerek álmodik arról, hogy egyszer pilóta lesz. Te is már gyerekként közel álltál ehhez a világhoz.

Apukám Börgöndön repült 1991-ig, nagypapám az ötvenes években vitorlázórepülő volt Farkashegyen. Neki nem jött össze, hogy hivátásos pilóta legyen, apukámnak igen. Volt idő, amikor én is gondolkodtam rajta, hogy hivatásszerűen üzzem a repülést, de végül másként döntöttem.

Már édesapáddal is repültél?

Igen, az első repülésem vele volt majdnem harminc évvel ezelőtt, egy katonai helikopterrel.

Semmi félelem, drukk nem volt bened?

Nem, nagyon tetszett!

Lehet egy pilótának tériszonya?

Igen. Az óriáskeréken vagy egy magasabb épületen én is érzek hasonlót, de nem lehet a kettőt összehasonlítani. Ha ejtőernyőst ugratunk háromezer-ötszáz méteren, simán kinézek a nyitott ajtón, mielőtt becsukom. De az óriáskerék tetején én is elbizonytalanodom! A repülőgépen mégis én tartom kézben a dolgokat.

Tinédzserként milyen pályáról álmodtál?

Az építészet tetszett, ezért a Jákyban végeztem magasépítőként. Utána jött egy kis váltás, Kandó, logisztika, termelésirányítás. Tíz évig dolgoztam egy építőipari cégnél a logisztikai osztályon, most pedig egy logisztikai cégnél dolgozom.

Mennyi időd jut a repülésre?

Az elmúlt két évben nem indultam versenyen, volt egy hosszabb szünet Magyarországon a vitorlázó, műrepülő-utánpótlásban. Nyolc-tíz évig nem volt megfelelő kétüléses gép, és most egy elég komoly lemaradást próbálunk behozni. Három-négy társammal járunk Szegedre oktatni, tizenkét-tizenhárom növendékünk van. Remélhetőleg hamarosan sikerül majd egy újabb csapatot összehozni. Mellette pedig, ha jövőre nem is, de két év múlva szeretnék újra versenyezni én is. A felkészülésre azért kell bőven idő. Ezenkívül Börgöndön, az Albatrosz Repülőegyesületnél oktatok a vitorlázó-alapképzésben. Szerencsére vannak szép számmal résztvevők, hamarosan indítjuk a következő elméleti tanfolyamot. És

persze ott vannak a saját vitorlázó-repülések, valamint Kiss Benjámin pilótatársammal elkezdtünk motoros navigációs repüléssel is foglalkozni három éve.

Akkoriban, amikor kezdted, mennyire volt népszerű ez a sportág, és kinek volt lehetősége közel kerülni a repüléshez?

En az MHSZ megszűnése utáni években kezdtem, a korlátlan lehetőség akkor nem volt adott. De a vitorlázórepülés viszonylag sok fiatal számára elérhető volt.

között mindenre képes. Azt kell összerakni, hogy melyek azok a figurák, amik a versenyprogram szerint az adott év szabályainak is megfelelnek. Nem minden figura engedélyezett. Ennek egyik oka a biztonság, hogy nem tudja minden pilóta megfelelő biztonsággal lerepülni, és nem mindenki indul egyforma géppel. A bemutató-repülésen, mint például a Börgöndi Repülőnapon, ezekből a figurákból egy olyan kombinációt lehet látni, ami inkább a látványra megy rá,

már egyedül repül, folyamatosan lép előre a vitorlázó-teljesítmény-repülők ranglistáján. Ha már elért egy bizonyos magabiztosságot és gyakorlatot, akkor lehet elkezdni a műrepülést. Nem is az életkor számít: minimálisan százötven, de inkább háromszáz-négy száz óra kell vitorlázórepülőn, hogy továbblépjenek. Utána jön az, hogy már nemcsak talpon, hanem háton, függőlegesen vagy lefelé negyvenöt fokban is szállhatnak. Sokan nehezen hitték el eleinte,



Fotó: Kiss László

Józsa Dávid újra versenyezni szeretne

volt. Versenyeket szerveztünk, rendezvényeket, amit utána le lehetett repülni. Próbáljuk ma is megteremteni ezeket a lehetőségeket. Úgy érzem, látszik is Börgönd repülőterén, hogy gondozzuk, és szerencsére sikerül ma is behozni olyan fiatalokat, akik ezt értékelik. Nagyon szép eredményeket értünk el idén is a kiképzésben.

Hogy fogadták annak idején a barátaid, osztálytársaid, hogy ezzel foglalkozol? Különlegességnek számított. Volt két osztálytársam is, aki elkezdett velem repülni, de több nem lett belőle.

Hogyan találsz ki egy koreográfiát? Adott a világ legkorszerűbb és legnagyobb teherbírású műrepülő-repülőgépe, ami ésszerű határok

nem olyan lényegesek a megfelelő szögek és a szimmetrikus forgások. Sokkal inkább a füst és a zenével való összhang – ezt minden évben próbálok csiszolni.

Honnan hallod a zenét ilyenkor?

Rádió nálam is szól ugyanúgy, talán fél másodperces csúszással.

Mi mindent kell tudni ahhoz, hogy valaki irányítani tudjon egy vitorlázó-repülőt?

Picit más, mint más sportágokban. Ha az úszást, labdarúgást vesszük példának, ott a gyerekek viszonylag gyorsan elkezdhetnek foglalkozni a sporttal, és akár az olimpiáig is eljuthatnak. Repülni tizenöt éves kortól lehet elkezdni. Műtán megtanulja valaki az alapokat – jó esetben vitorlázógépen – és

de az embernek olyan izmai kezdenek el mozogni, amikről nem is tudta, hogy vannak. És fordított testhelyzetben, amikor mindent fordítva lát, akkor is tudnia kell gondolkodni.

Mik a közeljövőben a terveid?

Szeretnék még versenyezni! A gyermekem most lesz ötéves, részben miatta is volt az elmúlt két-három év versenyzés szempontjából lazább. De úgy látom, most már szívesen kijönnek egy-egy versenyemre a feleségemmel együtt. Emellett sok projektben benne vagyunk az Albatrosz Repülőegyesülettel: az egyik legkomolyabb a Nemere újjáépítése, amivel remélem, hogy ha jövőre nem is, de két év múlva lehet repülni!

„Ezekről a dolgokról beszélni kell!”

Tovább forog a Szétszakítva című film

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

2006-ban hiánypótló alkotást mutattak be a fehérvári mozik. A Csak még egyszer előre! című film a 17-es gyalogezred vezetőjének, Sipos Gyulának illetve a fronton harcoló katonáknak állított emléket. A film története 1918. november 18-án fejeződik be, amikor a gyalogezred maradéka hazatér a frontról és felavatják az oroszlanos emlékművet, ami azóta is ott áll a Zichy ligetben. Most készül a folytatás Szétszakítva címmel, amely már az őszirózsás forradalom idején játszódik, és azt mutatja be, hogyan tudnak visszailleszkedni a civil életbe azok, akik túléltek az első világháborút. A részletekről Burján Zsigmondot, a film forgatókönyvíróját, rendezőjét kérdeztük.

Miért tartottad fontosnak a folytatást?

Ez a legfontosabb időszak azoknak az embereknek az életében, akik túléltek a nagy háború borzalmaival. Fontos beszélnünk arról, hogy a háború vége nem felszabadulást, fellélegzést és valós békét hozott Magyarországra, hanem komoly problémákat, konfliktusokat, széthullást. Nem lehet amellett elmenni, hogy 1918. október harmincegyedikén Tisza Istvánt kivégzik a lakásában, a fehérvári gyalogezred pedig még komoly harcokat folytat kinn az olasz fronton, és mire hazatérnek, a fegyverszünet aláírása után még egy teljes zászlóalj elveszítene a védekező harcok során, ami több száz ember halálát jelenti már a háború után. Nem lehet elmenni amellett sem, hogy a november harmadika utáni időszakban még rengeteg hadifoglyot ejtenek az olaszok. És mi van azokkal, akik hazatérhettek? Fontos arról is beszélni, hogy két-három évnyi frontszolgálat után hogyan képes valaki visszailleszkedni a társadalomba. Hogyan folytatódik a háború után annak a katonafeleségnek az élete, aki özvegyen maradt? Rengeteg férfi kinn maradt a fronton, hadifogságba került, meghalt, vagy ha hazajött, akkor olyan állapotban volt, hogy nem volt használható semmire. Nagyon sok helyen az történt, hogy az özvegyen maradt nők a férjük bajtársával kötötték össze az életüket, ezzel mintegy tovább ápolva férjük emlékét. Kicsit olyan ez, mint ha az előző életüknek lenne egy kis folytonossága. Bemutatjuk a tanácsköztársaság időszakát. Ezen keresztül jutunk el odáig, hogy szétesik gyakorlatilag minden. A film bemutatja a vörös terror viszásságait, azokat az eseményeket, amelyek miatt az emberek nagy része el is fordult a Kun Béla-féle uralomtól. Eljutunk a románok Fehérvárra történő bevonulásához, majd 1920. június ötödikéig, amikor a fehérvári napilapban megjelenik a trianoni békediktátum híre. *Hogy látod, mennyire kényes téma ez ma? Mennyire kell vigyázni arra, hogy az alkotó állást foglaljon ezekben az eseményekben? Egyáltalán dolga-e egy filmkészítőnek állást foglalni?* Amikor kerestük a szponzorokat, és elhangzott, hogy a film része Tri-



A film már forog, a rendező pedig bizakodik, hogy további támogatások segítségével be is tudják fejezni

anon és a bemutatót is 2020. június negyedike-re tűztük ki, a békediktátum századik évfordulójára, bizony azt tapasztaltam, hogy ez a tény nehezítette a támogatók megnyerését. Pedig nincs benne állásfoglalás. A filmből megtudjuk, hogy Magyarország vasútállomásai – így a fehérvári is – tele voltak olyan vagonokkal, ahol ideiglenesen elszállásolták a környező országokból kiutasított vagy elmenekült magyar nemzetiségű embereket – mindez még a trianoni békediktátum előtt. A film záróakkordja pedig az a kávéházi jelenet, amikor a harctéri veteránok megtudják, hogy az ország nagy részét elcsatolták. Állnak tanácsaltanul, és ekkor azt mondja Sipos Gyula, a tizenhetesek egykori parancsnoka, aki akkor már befejezte katonai pályafutását, hogy nem tehetünk mást, mint imádkozunk. Ekkor elkezdti imaként szavalni a Himnuszot.

Ez egyfajta alkotói állásfoglalás?

Nem gondolom, hogy olyan üzenetet hordozna a film, hogy én bármit megváltoztatnék, hiszen egy történelmi tényről van szó, egy lezárt ügyről. Ugyanakkor ezekről a dolgokról beszélni kell, mert ha már beszélni sem lehet róluk, akkor nagy baj van! Azért azt hozzáteszem, hogy június negyedike jövőre az egyik szomszédos ország nemzeti ünnepe lesz, és emiatt is látok egyesekben félelmet. Volt, aki megfogalmazta, hogy el kéne már ezt engedni...

Milyen háttéranyagokból dolgoztál?

Kellett a filmhez kutatni, személyes sorsokat megismerni?

Nem tér ki a film arra, hogy Fehérváron mi történt a vörös terror idején. Ez szándékos, mert az egész

DOLGOZZ VELÜNK!



MENÜETT
Produkció

A Menüett Produkció Kft. felvételt hirdet

színházi világosító

állás betöltésére.

A munkakörbe tartozó lényeges feladatok:

Színházi előadások, próbák és egyéb rendezvények hatásvilágítással kapcsolatos feladatainak ellátása.

Versenyképes jövedelem!

Alkalmazási feltételek:

- erős és/vagy gyengeáramú szakmai ismeretek
- büntetlen előélet,
- magyar állampolgárság,
- orvosi alkalmassági vizsgálaton való megfelelés

Benyújtandó iratok:

- önéletrajz

A munkakör legkorábban 2020.01.01-től tölthető be.

Jelentkezni az info@menuett-produkcio.hu e-mail címen, vagy a +36 30 981 4721-es telefonszámon lehet.

történetet szeretném elvonatkoztatni Fehérvártól. Van egy falu a közelben, több jelenet is ott játszódik, de tulajdonképpen bárhol játszódhatna, mert az itteni események jellemzők voltak az egész országra, bárhol megtörténhettek.

Tehát ez nem kifejezetten fehérvári film?

Nem, ahogy az első film sem az volt. Annyi a helyi vonatkozás, hogy azt mutatjuk meg, amikor Fehérvárra vonulnak be a románok: beköltözik a polgármesteri hivatalba a román városparancsnok és a megyei alispán ír neki egy levelet, miszerint fényes nappal puskával fenyegetik a civil lakosságot, a nőket pedig molesztálják a megszálló katonák. Ez a levél nagyon finoman van fogalmazva, hiszen nyilván arról volt szó, hogy a nőket megerőszakolták és jónéhány embert puskatussal agyonverték. Ez a levél azért íródott finoman, mert az alispán kéri a parancsnokot, hogy próbálja meg megfékezni a román királyi hadsereg erőszakosságát.

A főszereplők mennyire valós figurák?

Sipos Gyula valós figura, a többi szereplő, ahogy az első filmben, olyan sorsokat jelenít meg, amelyek nagyon általánosak ebben az időszakban. Sokak története ez. A háborús helyzetben egymásért küzdöttek, és nemcsak a katonák, hanem az otthon maradottak is. Erről szólt az első film. Most pedig a hazatérés utáni élet nehézségeibe nyerünk bepillantást, abba az időszakba, amikor az első filmben együtt harcolók közül azok, akik



A traumát otthon sem lehet feledni, így válik az egyik jelenetben csatamezővé egy kávéház



A háború végén, a fegyverszünet után is rengeteg magyar katona esett el vagy vált hadifogollyá

túléltek a háborút, visszatérnek. Az itthon maradt, özvegygé vált asszonyok sorsát is bemutatjuk. Úgy van kitalálva ez a második film, hogy bár a szereplők ugyanazok, mégis érthető lesz azok számára is, akik az első filmet nem látták.

Hol tart most a forgatás?

Már felvettünk jó néhány jelenetet, de még nagyon az elején tartunk.

Székesfehérvár önkormányzata támogatja a filmet, azonban ahhoz, hogy el tudjuk készíteni, még szükség van támogatókra. Bizakodó vagyok, mert azt hiszem, ez egy fontos téma, és fontos, hogy beszéljünk róla, hogy a következő nemzedéknek is át tudjuk adni nagyszüleink, dédszüleink történetének legfontosabb, legmeghatározóbb mozzanatait.



A stáb egy része, köztük sokan fehérváriak

m 59
ÜZLETI PARK

„Én is itt bérelek, mert itt lehetőségen van bővülni.”

**RAKTÁRAK,
MŰHELYEK**

22 / 500-153

BRILL-COLOR Kft.
Piliński Tibor
cégvezető

Fenntartható, gazdaságos és egészséges

KURUC TÜNDE

Lehet úgy élelmiszert termelni, ami egyszerre fenntartható, gazdaságos és egészséges? Milyen hatásai vannak a klímaváltozásnak Magyarországon? Többek között ezekre a kérdésekre kereste a választ A piac konyhája című konferencián Kun Ádám, az Ökológiai Kutatóközpont tudományos főmunkatársa előadása.

A Galaxis-útikalauz stopposoknak című könyvében Douglas Adams azt írja, hogy egy civilizáció fejlődési fázisait nagyon röviden a következő három kérdéssel le lehet írni: eszünk-e, mit eszünk és hol eszünk. Kun Ádám szerint az emberiség most valahol középen tart. Nagyjából nyolcszázmillióan éveznek, kétmilliárd ember valamilyen tápanyag szempontjából hiányosan étkezik és további kétmilliárd ember túlsúlyos.

A fenntarthatóság buktatói

„Most egy elágazásnál vagyunk. Az a kérdés, hogy globálisan a következő évtizedekben még többen eljutunk-e oda, hogy hol eszünk, vagy pedig visszacsúszunk abba, hogy eszünk-e egyáltalán. Ehhez meg kell néznünk az élelmiszer fenntarthatóságát. Vagyis: a mi, a gyerekeink, az unokáink, de még az ükunokáink életében is élelmiszerből ugyanezt a minőséget és mennyiséget elő tudjuk-e állítani? Mindezt természetesen gazdaságosan, belekalkulálva akár húsz rossz évet is. Figyelembe kell venni azt is, hogy a megtermelt alapanyag a szervezet



Ha a helyi gazdák termékeit vásároljuk, akkor mi magunk is sokat teszünk a klímaváltozás ellen!

számára mennyi értékes vitamint, ásványi anyagot tartalmaz.” A kutató hangsúlyozta: mindeközben a környezet folyamatosan változik. Például ha kevesebb lesz a víz, arra a megoldás az, hogy ál-

lítsunk elő kevesebb húst, mert az az egyik legvízigényesebb iparág. A talajerőzést úgy lehet csökkenteni, ha hagyjuk a földet harminc évig regenerálódni. Az egyre ellenállóbb kártevők ellen lehet még erősebb rovarirtókat használni és így tovább. Ezek önmagukban mind jelenlegi problémák, amiket a jelenlegi tudásunk alapján meg lehet oldani.

Van metszet?

Kun Ádám kiemelte, hogy a helyzetet az egészséges étkezés tovább árnyalja. Senkit nem lep meg, hogy a szervezet számára az az optimális, ha a fejlett országok lakói a mostaninál kevesebb húst, kevesebb cukrot és több zöldséget, gyümölcsöt, halat fogyasztanak: „Minden megoldásnak megvannak a hátulütői. Az egészségesebb élelmiszereket előállító biomezőgazdaság sokkal kevesebb szén-dioxidot termel, de egy hektárra vetítve sokkal kisebb a termelékenység, ezért a gazdaságosságához nagyobb területre van szükség. Az egészség jegyében több halat szeretnénk enni, de ha túlhalásszuk a tengereket, óceánokat és kifogjuk az utolsó példányokat is, akkor nem lesz több.”

A kutató hozzátette: a klímaváltozással foglalkozó tudósok egy része úgy gondolja, nem biztos, hogy lehet egyszerre globálisan fenntartható, gazdaságos módon az egészséges étkezést is szem előtt tartva élelmiszert termelni.

Klímaváltozás Magyarországon

A klímaváltozás kihat az élelmiszerre: „A szárazföldeknél túl vagyunk a másfél fokos hőmérséklet-emelkedésen. Jelenleg az a kérdés, hogy átlépjük-e a

négy-öt fokot. Magyarország egyelőre még viszonylag szerencsés helyzetben van, de a hőmérséklet-emelkedés miatt melegebb és szárazabb lesz az éghajlat, ami problémát okoz a mezőgazdaságnak. Nem vészesen, de néhány százalékkal visszaeshet az élelmiszertermelés.” Kun Ádám hozzátette: ahogy melegszik az idő, megjelennek olyan kártevők és kórokozók, amelyek eddig még sokkal délebbre voltak jellemzők. Az egyik ilyen a harlekin katica, ami nem olyan régen került az országba, és azóta gyakorlatilag mindenhol elterjedt. Egy másik jó példa a poloskainvázio, ami rengeteg helyen okoz problémát. „A maláriát vagy nilusi lázat terjesztő ázsiai tigrisszúnyog is megjelent az országban, és elképzelhető, hogy a következő években olyan betegségek bukkannak fel itthon, amelyekre az elmúlt sok száz évben nem volt példa.”

Az összefogás ereje

Hogy mégis mit lehet tenni? Összefogni! És nemcsak névlegesen, mert hiába volt az elmúlt évtizedben több klímavédelmi egyezmény, a szén-dioxid-kibocsátás nem csökkent, hanem nőtt. A megoldás a regionalitásban keresendő. A szakember megjegyezte: az agrárszakértők szerint a legjobb az lenne, ha minden ország áttérne a teljes önellátásra, hogy ne kelljen szállítani. Ehhez igazodnak az új gasztrotrendek, melynek keretében a szakemberek megmutatják, hogyan lehet felhasználni az őshonos fajtákat, helyi alapanyagokat. Ezenkívül óvjuk az édesvízkészleteket, a természeti értékeket! Ha ezeket mindnyájan megtesszük, akkor el tudjuk kerülni a katasztrófát.



Fotó: Kiss László

A klímaváltozás egyik jele, hogy olyan kártevők jelennek meg, mint a harlekin katica, ami eddig délebbre volt jellemző

Ismét örömfocit hozott az év végi torna

KAISER TAMÁS

Színvonalas meccseket láthattunk a hagyományos év végi focifesztáron. A XX. MindigVár Nonstop Fehérvári Futballfesztivál Videoton FCF Baráti Kör Nemzetközi Kispályás Labdarúgó Kupa-n kicsik és nagyok egyaránt „labdába rúghattak”. Volt minden: utánpótlástorna, ketrecfoci, gálameccsek vagy éppen öregfiúk-kupa. A legnagyobb figyelmet természetesen a „nagyok” küzdelme kapta, ahol számos jelenlegi vagy korábbi NB I-es futballistát is láthattak a nézők. A végső győzelmet a futsalosokkal teletűzdelt Mad Dogs szerezte meg, miután a döntőben a vártnál simábban győzte le a többek között Szolnoki Roland nevével fémjelzett Sárépszert. A bronzérmes a Kípe-Car gárdája lett.



Olykor feszültebb volt a hangulat, mint ünnepi, de a foci már csak ilyen



A legkisebbek a ketrecben bizonyíthattak – néhány év múlva már a „centerpályán” is villoghatnak majd



Helyzetekben, gólokban sem volt hiány

Revansért érkeznek a Szolnok

SOMOS ZOLTÁN

Nagy rangadóval kezd az új évet az Alba Fehérvár. A kosárlabda-bajnokságban az alapszakasz felénél hatodik helyen álló fehérvári kosarasok a Szolnokot fogadják vasárnap.

Amikor a szezon nyitányán az Alba brutálisan jó dobásmutatóval a Tiszaligetben verte 100-80-ra a Szolnokot, alighanem az Olaj szurkolói sem hitték volna, hogy év végére a két csapat közül az övék áll majd jobban. Mégpedig elég egyértelműen, hiszen a Szolnok a nagy zakót követően már csak háromszor kapott ki, míg a Fehérvár kétszer ennyi vereséget

szedett össze. Igaz, a Tisza-partiak a változás érdekében hamar edzőt cseréltek, a játékosállomány is frissült. Eközben a kiegyensúlyozottnak nem nevezhető Albánál nincs változás, és továbbra is leginkább abban bíznak a szurkolók, hogy a csapat az aktuális meccsen túldobja ellenfelét – mert levédekezni nem nagyon tudja. Izgalmas kérdés, hogy a vasárnapi tévés rangadón megveri-e másodszor is régi riválisát Jesus Ramirez csapata, mely 2019-et egy soproni vereséggel zárta. Az új év indításként tökéletes lenne egy hazai győzelem az edzőváltás óta még veretlen Olaj ellen.



Az alapszakasz folytatódik – hazai pályán mindenki ellen esélyes az Alba

Nem indult jól az új esztendő

NÉMETH KRISZTIÁN

Súlyos vereséggel kezdte az évet az EBEL-ben a Hydro Fehérvár AV 19: 8-2-re kikapott Bécsben. Az év végi hajrával sem lehetünk elégedettek, nem jutottunk közelebb a felsőházhoz.

Lapunk legutóbbi megjelenése óta hat meccsen hat pontot gyűjtött a Volán: Klagenfurtban rendes játékidőben, Znojmban hosszabbításban nyert, a Linz ellen pedig itthon szerzett pontot.

Sajnos az év végi hajrába becsúszott egy komoly szépséghiba: a Bécs a Raktár utcában hat találatlan tömte ki Kógeréket. A bécsiek az új évre is átmentették „szokásukat” és január elsején 8-2-vel hengereltek, azaz másodszor is elégtételt vettek őszi fehérvári vereségükért. Ennél csak jobb lehet a folytatás, de az alapszakaszból már csak hat meccs maradt, a lemaradás pedig hét pont a felsőházat jelentő hatodik helytől.



Az óév utolsó meccsén, a Linz ellen kétgólos hátrányt ledolgozva szerzett pontot a Volán. Január elsején Bécsben erre esélye sem volt.



A Vörösmarty Rádió műsora január 4-től 10-ig

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

2020. 1. 4. SZOMBAT	2020. 1. 5. VASÁRNP	2020. 1. 6. HÉTFŐ	2020. 1. 7. KEDD	2020. 1. 8. SZERDA	2020. 1. 9. CSÜTÖRTÖK	2020. 1. 10. PÉNTEK	
00.00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00.05 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	
08.10 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ Műsorvezető: Kiss György – Hírszerkesztő: Szöllösi Attila Témák: műsorajánló, naptár, névnapok, aktualitások, érdekességek	08.00 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ Műsorvezető: Sasvári Csilla – Hírszerkesztő: Szöllösi Attila Témák: műsorajánló, kalendárium, névnapok, aktualitások, érdekességek	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Autófitnesz Vendég: Polgár Tibor 10.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán 11.10 Munkágyerek Vendég: Pajtkó-Vízolyi Júlia 12.00 Hírszerkesztő: Szöllösi Attila 12.10 Germán Márton 13.10 Délelőtti körkép 13.10 Illentan Vendég: Ober László 14.00 Műsorvezető: Bóna Éva – hírszerkesztő: Romhányi Anikó 14.10 Divat magazin Vendég: Keryna Mariann 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 A bor szentünk Vendég: Fancsi Viktória 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 18.10 Nyelvtudó – vendég: Makó-Toth Annamária 19.10 Pénzügyi percek Vendég: Potolák Gábor 19.40 Sikerrel hangolva 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 10.10 Műsorvezető: Kiss György 12.00 Mesterséges címere szerkesztő: Bóna Éva 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán – Hírszerkesztő: Romhányi Anikó 13.10 Vakolat Vendég: Puska József 14.10 Praktiker – Barkács Vendég: Gábori Márton 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 Kézműves műsor 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszög Attila 17.30 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 19.10 Hulladékmentes háztartás – vendég: Kecsécs Tímea és Lippai Kitti 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel 10.10 Műsorvezető: Kiss György 10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor 11.10 Kedvencek percek Vendég: dr. Paál Csaba 12.00 Hírszerkesztő: Szöllösi Attila 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán – Hírszerkesztő: Romhányi Anikó 13.10 Vakolat Vendég: Puska József 14.10 Praktiker – Barkács Vendég: Gábori Márton 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 Kézműves műsor 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszög Attila 17.30 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 19.10 Hulladékmentes háztartás – vendég: Kecsécs Tímea és Lippai Kitti 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel 10.10 Műsorvezető: Kiss György 10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor 11.10 Kedvencek percek Vendég: dr. Paál Csaba 12.00 Hírszerkesztő: Szöllösi Attila 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán – Hírszerkesztő: Romhányi Anikó 13.10 Vakolat Vendég: Puska József 14.10 Praktiker – Barkács Vendég: Gábori Márton 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 Kézműves műsor 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszög Attila 17.30 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 19.10 Hulladékmentes háztartás – vendég: Kecsécs Tímea és Lippai Kitti 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel 10.10 Műsorvezető: Kiss György 10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor 11.10 Kedvencek percek Vendég: dr. Paál Csaba 12.00 Hírszerkesztő: Szöllösi Attila 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán – Hírszerkesztő: Romhányi Anikó 13.10 Vakolat Vendég: Puska József 14.10 Praktiker – Barkács Vendég: Gábori Márton 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 Kézműves műsor 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszög Attila 17.30 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 19.10 Hulladékmentes háztartás – vendég: Kecsécs Tímea és Lippai Kitti 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntve, képek hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Beszélgetés meghívott vendégekkel 10.10 Műsorvezető: Kiss György 10.10 Lánglovagok – katasztrófavédelmi műsor 11.10 Kedvencek percek Vendég: dr. Paál Csaba 12.00 Hírszerkesztő: Szöllösi Attila 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Műsorvezető: Bokányi Zoltán – Hírszerkesztő: Romhányi Anikó 13.10 Vakolat Vendég: Puska József 14.10 Praktiker – Barkács Vendég: Gábori Márton 15.00 Hírek 15.00-kor 15.00 Médiaszolgáltatási tevékenységét a Médiatanács a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Romhányi Anikó 15.10 Kézműves műsor 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Műsorvezető: Galántai Zsuzsa 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszög Attila 17.30 Aktuális – hírszerkesztő: Szöllösi Attila 19.10 Hulladékmentes háztartás – vendég: Kecsécs Tímea és Lippai Kitti 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazinműsor színes beszélgetésekkel 23.00 Aktuális – napi hírszerkesztő: Szöllösi Attila

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



A Fehérvár Televízió műsora január 4-től 10-ig

A hírszerkesztőség ügyeletes száma: 30 901 4150



2020. 1. 4. SZOMBAT	2020. 1. 5. VASÁRNP	2020. 1. 6. HÉTFŐ	2020. 1. 7. KEDD	2020. 1. 8. SZERDA	2020. 1. 9. CSÜTÖRTÖK	2020. 1. 10. PÉNTEK
00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése
06:4 Lendüljünk formába! – ismétlés	10:20 Egy nap a világ – Prága – ismétlés	08:20 Lelkünk épületének szolgálatában – ismétlés	06:45 Lendüljünk formába! ismétlés – torna minden korosztály számára	06:45 Lendüljünk formába! ismétlés – torna minden korosztály számára	06:45 Lendüljünk formába! ismétlés – torna minden korosztály számára	06:45 Lendüljünk formába! ismétlés – torna minden korosztály számára
07:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	10:45 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	09:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés
10:55 Egy nap a világ – Lisszabon – ismétlés	11:15 Egy nap a világ – Lisszabon – ismétlés	10:20 Hitünk és életünk – ismétlés	07:45 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó ismétlése
11:20 Egy nap a világ – London – ismétlés	11:40 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	11:00 Üzleti negyed – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés
11:45 A Bakony szikláin – Hegymászás mindenkinek	12:40 Híradó – ismétlés	11:30 A Fehérvár Televízió archívumából	10:45 Együtt magazin – ismétlés	10:45 Együtt magazin – ismétlés	10:45 Honvéd? – ismétlés	10:45 Bajnokok városa magazin – ismétlés
12:15 Egy nap a világ – Madeira – ismétlés	13:40 Híradó – ismétlés	12:00 Képes hírek	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából
12:40 Híradó – ismétlés	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	13:00 Híradó 1-kor	11:45 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése
13:05 VII. Csiki Versünnepe	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	13:15 Képes hírek	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor
14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	15:00 Egy nap a világ – Madeira – ismétlés	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	13:15 Képes hírek	13:15 Képes hírek	13:15 Képes hírek	13:15 Képes hírek
15:00 Egy nap a világ – Malajzia 1. rész – ismétlés	15:00 Egy nap a világ – Madeira – ismétlés	15:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó 1-kor ismétlése	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak	14:00 Televíziós vásárlási műsorablak
15:25 Egy nap a világ – Malajzia 2. rész	17:15 Luther – 3-4. rész (12) – ismétlés	16:10 Luther - 7-8. rész (12) – ismétlés	15:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó 1-kor ismétlése	15:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó 1-kor ismétlése	15:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó 1-kor ismétlése	15:00 Képes hírek – benne minden egész órák a Híradó 1-kor ismétlése
15:55 Seuso – Rejtélyek nyomában 13. rész	17:35 Egy nap a világ – Malajzia 2. rész – ismétlés	16:40 Üzleti negyed – ismétlés	16:00 Luther – 9-10. rész (12) – ismétlés	16:00 Luther – 9-10. rész (12) – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés
17:40 Ünnepi beszélgetés – ismétlés	18:05 Egy nap a világ – Seychelles-szigetek	17:10 Szárnyakat a magasba! – magyar ismeretterjesztő film	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	17:00 Honvéd? – ismétlés	17:00 Honvéd? – ismétlés
18:05 Egy nap a világ – Prága	18:30 Luther – 5-6. rész (12) – ismétlés	17:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	17:00 Együtt magazin – ismétlés	17:00 Együtt magazin – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés
18:30 Luther – 1-2. rész (12)	19:20 Hitünk és életünk	18:00 Hírek	17:30 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	17:30 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	17:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	17:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára
19:00 Híradó	19:50 Alba Fehérvár KC női kézilabda-mérkőzés közvetítése felvételről	18:05 Fehérvári beszélgetések	17:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	17:45 Lendüljünk formába! – torna minden korosztály számára	18:00 Hírek	18:00 Hírek
19:20 Üzleti negyed	21:20 Lelkünk épületének szolgálatában – Vakler Lajos interjúkötetnek bemutatója	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:00 Hírek	18:00 Hírek	18:05 Fehérvári beszélgetések	18:05 Fehérvári beszélgetések
19:50 Hydro Fehérvár AV19 – HC Orli Znojmo jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről	22:00 Híradó – ismétlés	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg	18:05 Fehérvári beszélgetések	18:05 Fehérvári beszélgetések	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából
22:10 Híradó – ismétlés	22:20 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	19:45 Együtt magazin	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg
22:30 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	22:20 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	20:15 Hírek – ismétlés	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg	19:45 Bajnokok városa magazin – ismétlés	19:45 Bajnokok városa magazin – ismétlés
		20:20 Újvívi koncert 2016 – az Alba Regia Szimfonikus Zenekar újvívi koncertfelvétele	19:45 Paletta magazin	19:45 Paletta magazin	20:15 Hírek – ismétlés	20:15 Hírek – ismétlés
		22:50 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	20:20 Schirilla György, az ifjabb pesti rozsmár – portréfilm	20:20 Kortárs Nyugdíjas Ki mit tud? 2014. 1. rész	20:45 A mindenség harmóniája – portréfilm Fodor Istvánról	20:45 A mindenség harmóniája – portréfilm Fodor Istvánról
			21:45 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	22:00 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	22:05 Hírek – ismétlés	22:05 Hírek – ismétlés
			22:50 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése		22:20 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése	22:20 Képes hírek – benne egész órák a Híradó ismétlése

Kiemelt ajánlatunk: január 4. 19:50 Hydro Fehérvár AV19 – HC Orli Znojmo jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről