

Kiemelkedően teljesít a
fehérvári gazdaság

Tizennégymillárdos
fejlesztés a kórházban

Amikor a mérleg
többet mutat

Bezárult a börönd



FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2020.01.30.



Fotó: Kiss László

**A szódában
nincsen nóta!**

**Hyundai Tucson
már 5 999 000 Ft-tól
az Ivanicsnál!**



A képen látható modell illusztráció. A Hyundai Tucson modellek vegyes átlagfogyasztás: 5,39-8,59 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 141-195 g/km. A tájékoztatás nem teljes körű, ajánlatnak nem minősül. Az akció 2019. december 19-től visszavonásig, vagy a készlet erejéig érvényes. A részletekért keresse kollégáinkat! Az esetleges elírásokért nem vállalunk felelősséget, a változtatás jogát fenntartjuk. Minden Hyundai Tucson modelle 5 év kilométer-korlátolás nélküli teljes körű garancia, 12 év átrozsztósodás garancia és 5 év Hyundai Assistance szolgáltatás érvényes!

6d BIZTOS JÖVŐ
AZ ÖSSZES MODELLERE

5 KILOMÉTER-KORLÁTOZÁS
NÉLKÜLI GARANCIA

www.ivanics.hu | 8000 Székesfehérvár, Palánkai út 7.

IVANICS
CROPART

HYUNDAI

Fontos döntések az idei első közgyűlésen

BÁCSKAI GERGELY

Ide első közgyűlést tartotta múlt pénteken Székesfehérvár képviselő-testülete. Az ülés elején egyperces néma főhajtással emlékeztek a december huszonötödikén elhunyt Fülöp Gyula egykori múzeummegigazgatóra. Később beszámoló hangzott el arról, miként folytatódik közel tizennyemillió forintból a kórház felújítása.

A napirend tárgyalásakor az ellenzék a Fehérvár Média centrum kapcsán tett előterjesztést. A javaslat szerint a cég nem látja el kiegészítő közszolgálati feladatait, az ellenzéki képviselők nem kapnak teret médiaterritóriáikra. A javaslat végül nem került napirendre. Márton Roland szocialista képviselő a Fehérvár TV-nek elmondta: „Ígéretet kaptunk a többségi frakciótól arra, hogy a tavasz folyamán a gazdasági társaságok áttekintésekor foglalkozni fogunk ezzel a témával, meglátjuk, hogy tudunk-e érdemi lépéseket tenni a valóban közszolgálati működés irányába a Média centrum vonatkozásában.”

Lakásonként egy cégautóra is kiváltható a kedvezményes parkolóberlet

Mint arról korábbi lapszámunkban beszámoltunk, lakossági kérésre ismét módosult a parkolási rendelet. Ennek értelmében kedvezményes lakossági parkolóberlet vásárolhatnak azok a fehérváriak, akik nem rendelkeznek saját tulajdonú gépjárművel, de munkájukhoz elengedhetetlen a gépjármű használata, és a céges autót magánhasználatra is biztosította munka-

adójuk. Aki már kiváltotta magasabb összegért a cégautóra az éves parkolóberletet, az visszaválthatja azt, és a Városgondnokság visszautalja az árát.

Kórházfejlesztés parkolóépítéssel

A Szent György Kórház az új belgyógyászati tömb építésére jogerős engedéllyel rendelkezik, és a megvalósításra is biztosított a mintegy 13,8 milliárd forint. Egy háromszintes, több mint ötezer-ötszáz négyzetméteres épületben magas színvonalú, egy-két ágyas kórtermeket alakítanak ki. (A témáról részletesebben lapunk 3. oldalán olvashatnak.)

Emlékművet kap Áron Nagy Lajos

Döntött arról is a testület, hogy köztéri alkotás készül Áron Nagy Lajos Munkácsy-díjas festőművész emlékére, a róla elnevezett téren, a Fehérvári Civilközpont (volt Technika Háza) előtt. A műalkotás elkészítésére Nagy Edit szobrászművészt kérték fel. Az emlékmű avatását idén augusztusra tervezik.

Ókori hajók Gorsiumban

Nagyszabású időszaki kiállítást tervez Gorsiumban a Szent István Király Múzeum, melyen eredeti ókori, római hajókat is láthat majd a közönség. Az ókorban az egykori Sárvíz a mai Duna szélességével megegyező sekély folyam volt, melyen hajózni is lehetett. Egy európai szinten is számotartott

régészeti leletanyagot lehet majd megtekinteni, amit a zarái régészeti múzeum kölcsönözne a Szent István Király Múzeum számára. A látlat a tervek szerint 2021-ben nyílhat meg Gorsiumban.

Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!

A közgyűlés támogatta Cser-Palkovics András polgármester javaslatát: az önkormányzat tízezer eurónak megfelelő összeget ajánljon fel Ausztráliának az erdőtűzek megfékezésére, a károk enyhítésére. „Tisztaban vagyunk vele, hogy a probléma nagyságrendje messze túlmutat a felajánlásunk méretén, és azzal is, hogy Ausztrália gazdag és önállóan cselekedni képes ország. Azonban a probléma nagysága nem engedi a tételességet, hiszen amíg közös földi légkörben, ökoszisztémában élünk, addig a probléma nem egy államé, hanem mindany-

nyunké, éljünk a világ bármely pontján!” – fogalmazott Cser-Palkovics András. Ráczné Földi Judit ellenzéki frakcióvezető indítványát elfogadva a közgyűlés kiegészítette a javaslatot azzal, hogy a város tegye lehetővé a fehérváriaknak, hogy bárki, aki segíteni akar, csatlakozhasson a kezdeményezéshez egyéni felajánlásokkal.

Megújul és bővül a velencei tábor

A velencei tábor területén a régi épületek helyett egy kétszintes új ház épül, százötven fő kiszolgálására alkalmas konyhával, mellette összesen tizennyolc kisházzal, melyek közül három teljesen akadálymentesített lesz. A tervek szerint a tábor befogadóképessége száznegyvenhárom fős lesz, a főépületben pedig lehetőség lesz egész évben használni a négyfős szobákat. A felújítás a Modern Városok Programja keretében megvalósuló fejlesztés.

Műfüves pálya a stadion mellé

A Válasz önkormányzati képviselője, a városfejlesztési ügyek tanácsnoka kedden sajtótájékoztatón ismertette álláspontját Székesfehérvár közgyűlésének pénteken meghozott döntéseiről. „Jól előkészített közgyűlési anyagokat kaptunk, amelyekkel lehetett azonosulni, ezért támogattam azokat.” – emelte ki Juhász László, majd hozzátette: „A fejlesztések közül közel állnak hozzánk a sporttal kapcsolatos döntések. A Magyar Kézilabda-szövetségnek van egy pályaeépítési programja, ennek keretében pályázunk két kültéri pályára. Az egyik a Zentai úti Általános Iskola udvarára kerülhetne, a másik az Obudai Egyetem területére, a Budai útra.” Labdarúgással kapcsolatos örömteli fejlesztésként értékelte a Válasz képviselője azt, hogy önkormányzati hozzájárulással a sóstói stadionnal átellenben új műfüves pálya épül, mellé nyolcszázötven négyzetméteres öltözőkomplexumot is terveznek. „A városnak ez egy forintjába sem kerül, azt a futballklub finanszírozza, viszont az önkormányzaté a terület, ezért is került a döntés a közgyűlés elé.” – emelte ki Juhász László.

Választókerületi programok

Vasútvidék

Molnár Tamás

Minden hónap első keddjén, így február 4-én is 16-tól 18 óráig vár mindenkit a terület önkormányzati képviselője az Erzsébet utca. 12. alatti irodában.

Tóváros, Alsóváros

Mészáros Attila

A Tóvárosban élőket a megszokott időpontnál egy héttel korábban, február 3-án, hétfőn várja Mészáros Attila, az 5. számú választókerület képviselője a Tóvárosi Általános Iskolában 17 órakor kezdődő fogadóóráján. Február 24-én, hétfőn 17 órától a Sárkeresztúri út 1. szám alatti irodában várja az alsóvárosiakat.

Kőfém-lakótelep, Ráchegy, Búrtelep és Börgönd

Dienesné Fluck Györgyi

Két alkalommal tart fogadóórát a jövő héten a 14-es számú választókerület önkormányzati képviselője. Hétfőn az Erzsébet út 12. szám alatt 15 és 18 óra között, kedden a Kőfém-lakótelep 1. szám alatt 17 és 19 óra között várja a körzetben élőket. Mindkét alkalommal jelen lesz az illetékes körzeti megbízott is.

Online fogadóóra

2020. február 3-án, hétfőn 16 órától Facebook-oldalán tart fogadóórát Cser-Palkovics András. Hétfőn reggel 8 órától bárki felteheti kérdését Székesfehérvár polgármesterének közösségi oldalán, a választásdátum napján kezdődik.

Kiemelkedően teljesít a fehérvári gazdaság

BÁCSKAI GERGELY

Háttérbeszélgetésre hívta hétfőn a helyi szerkesztőség munkatársait Fehérvár polgármestere. A hagyományteremtő kezdeményezés célja, hogy időről időre lehetőség legyen egy-egy téma felvetésére és alaposabb megvitatására. Az első ilyen találkozó az adóbevételek kerültek a középpontba, de terítéken volt a székesfehérvári felsőoktatás, az Árpád-ház-program és régészeti feltárások is.

Az év végi összesítés szerint a 22,6 milliárd forintot is meghaladja a helyi adókból származó bevétel Székesfehérváron, ami öt százalékkal magasabb az eredetileg tervezettnél. A legfőbb adónemeket nézve az iparüzési adó szintén rekord összegű, várhatóan a 20,1 milliárdot is meghaladja. Ez azt jelenti, hogy megint több mint tíz százalékos gazdasági növekedés volt azoknál a gazdasági szervezeteknél, amelyek iparüzési adót fizetnek – mondta Cser-Palkovics András. Az iparüzési adó esetében nagyon széles a befizetők köre, ám a húszmilliárd forintot meghaladó éves bevétel szinte felét (48,96%), a tíz legnagyobb adózó befizetése teszi ki. Ebben a tízben multinacionális vállalatok mellett hazai tulajdonú nagy cég illetve kereskedelmi tevékenységet folytató társaság is van. „Szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, akik ezeknél a cégeknél dolgoznak, mert rengeteget tettek,

tesznek azért, hogy az üzemeltetés is biztonságban legyen és a város közben fejlődjön is. Ez adja Fehérvár saját mozgásterét!” – hangsúlyozta a polgármester.

A legnagyobb adózók (Iparüzési adó, 2019.)

1. Harman Becker Kft.
2. Arconic-Kőfém Kft.
3. Denso Gyártó Magyarország Kft.
4. Hydro Extrusion Hungary Kft.
5. Hanon Systems Hungary Kft.
6. IBM Data Storage Systems Kft.
7. Grundfos Magyarország Kft.
8. VT Autóelektronika Kft.
9. Lidl Magyarország Bt.
10. Videoton Holding Zrt.

Az iparüzési adó mellett fontos, hogy folyamatosan fejlődik a turizmus, a városban töltött vendégéjszakák számával pedig nő az idegenforgalmi adó-bevétel. Ez szinte a legkisebb összegű adó, azonban a növekedés mértéke figyelemreméltó. Az építményadó révén sikerült elérni, hogy befizetéseikkel az ipari cégek mellett a legna-

gyobb kereskedelmi láncok is hozzájáruljanak – a gazdaság többi szektorához hasonlóan – a városüzemeltetési és -fejlesztési feladatokhoz. Magánszemélyek pedig továbbra sem fizetnek helyi adót Székesfehérváron. Ennek alapját az erős gazdaság, főleg az ipari szektor teremti meg. Finisében van a 2020-as költségvetés összeállítása. A rendelet tervezetéről folyamatosan zajlanak az egyeztetések, a közgyűlés február 14-én tárgyal majd róla. Az idei esztendőben is többféle forrást – saját bevételek, kormányzati és európai uniós támogatás – felhasználva folytatja a fejlesztések megvalósítását Székesfehérvár önkormányzata. A városüzemeltetés, az intézmények és közszolgáltatások működtetési költségeinek biztosítása mellett a kötelezőn túl vállalt feladatokra is jelentős forrást tervez a város, ilyenek a jó életminőséget megalapozó programok, infrastruktúrák és szolgáltatások, de egy jelentős béremelés fedezetét is biztosítja majd a közzsférában a 2020. évi költségvetés.

A legfőbb adónemek bevételei 2019-ben

Iparüzési adó:	20.162.032.627 Ft
Építményadó:	1.927.098.098 Ft
Gépjárműadó:	423.860.883 Ft
Idegenforgalmi adó:	65.604.600 Ft
Egyéb bevételek (telekadó, bírság, pótlék, talajterhelési díj, stb.):	43.660.228 Ft

Fehérvárért dolgozunk

BÁCSKAI GERGELY

Márton Roland, a fehérvári ellenzéki összefogás önkormányzati képviselője a harmadik ciklusát kezdte a közgyűlésben. A testületben a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program forrásainak és a közvetlen európai uniós támogatások megszerzésének tanácsnoka is. Mint mondta, a következő uniós fejlesztési ciklus remek lehetőségeket tartogat Székesfehérvárnak.

Jóval túl vagyunk a választáson, néhány közgyűlés is volt már. Hogy értékeli ilyen távlatból a választást illetve az új közgyűlés működését?

A 2019-es választáson még mindig győzni tudott a kirakatpolitika. De az együttműködő ellenzék jó úton jár azzal az elképzelésével, hogy lehetne jobban csinálni Székesfehérváron a dolgokat, és az ország leggazdagabb városa lehetne európai, szolidáris és szabad. Az európaiságnak főleg abban kell megtestesülnie, hogy ilyen gazdasági háttérrel európai színvonalúak legyenek a közszolgáltatások, a közösségi és az autós közlekedés, az egészségügyi ellátás, az oktatás. Önmagában a közszolgáltatások európai szintre fejlesztése garantálja, hogy Székesfehérvár Közép-Európa



Fotó: Bácskai Gergely

Nem a szuburbanizáció levét isszuk, hanem a tízéves semmittevését – mondja Márton Roland

gazdasági-ipari centrumává válik a következő tizenöt évben. Látványintézkedések, pazarló luxusrendezvények és közpénzből finanszírozott fideszes propaganda helyett a közszolgáltatások európai szintre fejlesztésére kell fordítani a fehérvári adófizetők befizetéseit!

Hogy lehetne ezt megvalósítani ön szerint?

Minden költségvetési vitánál elmondjuk, hogy érték- és feladat-zavart látunk a fehérvári közpénzek elköltésében, mert nem arra költi a fideszes vezetés a forrásokat, amire az emberek befizetik, hanem luxusra, hobbira, látványberuházásokra és propagandára. Emiatt maradunk el attól a közszolgáltatási színvonaltól, amit egyébként Fehérvár elérhetne és amit a fehérvári emberek és vállalkozások megérdemelnének, aminek az ellenértékét nap mint nap megtermelik. Ezért mondjuk azt, hogy lehetne sokkal jobban vezetni Székesfehérvárt. Radikális a különbség az együttműködő ellenzéki erők és Cser-Palkovics András városvezetési programja között. Cser-Palkovics András a propagandára, a látványintézkedésekre koncentrálna egy kirakatpolgármester. *Említette a közlekedést. Sokszor beszélünk arról, hogy rengeteg az autó, itt élünk közel százezren, de napközben akár százötvenezeren is, és a kilencvenes, kétezres évek szuburbanizációs folyamatának is most isszuk meg a levét: soha nem látott forgalom van. Ezt hogy lehetne ön szerint rendbe tenni?*

Az autós közlekedés mellett alternatívákat kell kínálni a mozgásra. Ez elsősorban a közösségi közlekedés, másodsorban a kerékpáros és gyalogos közlekedés. De az autóhasználatot is segíteni kell és nem nehezíteni, mert az, hogy sávszűkítésekkel és a fizetős parkolás növelésével kiszorítjuk az autókat a városból, nem fogja megoldani Székesfehérvár közlekedési problémáit. Ez egy komplex intézkedési tervet foglal magába, nagyon bonyolult tervezési munkát és nagyon bonyolult forrásallokációt. Nincs gazdája ennek a területnek Fehérváron lassan tíz éve.

Nem látja esélyét egyezségre jutásnak?

Nagyon bízom benne! Hogy dicsérjek is: például a klímaváltozás elleni küzdelemben lehetett közös célokat találni. Az ellenzéki oldalon nagy munkával létre tudtuk hozni egy közös várospolitikai programot, ami városi szemszögből egy kis nemzeti minimum közlekedésben, egészségügyben, oktatásban. Ehhez már csak a Fidesznek kéne csatlakoznia Székesfehérváron, és akkor egy irányba lehetne mozdulni. Ennek százezer fehérvári lakótársunk örülhetne.

Tizennégymillárdos fejlesztés a kórházban

KISS-DÁVID RENÁTA

Megkezdődhet a Szent György Kórház nagyszabású fejlesztése: egy új épület kialakítása, két közepes állapotú épület felújítása, új eszközök beszerzése valamint újabb parkolóhelyek létesítése.

A sikeres tárgyalásokat és egyeztetéseket követően hamarosan elindulhat a kórház újabb nagy fejlesztése. Négy évvel ezelőtt a Modern Városok Program keretében döntött a kormány hétmilliárd forint biztosításáról az új belgyógyászati tömb kialakításához. A projekt részét képezte több

száz parkolóhely létesítése is. Az előirányzat azonban kevésnek bizonyult, szerencsére mostanra összegyűjtött a szükséges támogatás! A projekt mintegy 13,8 milliárd forintból valósulhat meg. A rendelkezésre álló pénzügyi forrással immár minden akadály elhárult, megkezdődhet a munka. Mindez az elmúlt években megkezdett szakmai program folytatása, amely az ellátás magas színvonalú biztosítása, a térséget kiszolgáló kórház fejlődése miatt is kiemelt fontosságú. Korszerű, fenntartható épületben kapnak majd helyet a pulmonológiai, az onkológiai és az infektológiai

osztályok, az ezekhez kapcsolódó ambulanciák, gondozók. Az új kórházi tömb a függőfolyosónak köszönhetően, amely szintén megújul, közvetlen kapcsolatban lesz a sürgősségi fogadóhellyel, diagnosztikával. A belgyógyászat, a reumatológia, a bőrgyógyászat és a hematológia két felújított épületben kap majd helyet, de lesz mód az ápolási osztály kapacitásbővítésére és az új eszközök beszerzésével az ellátás színvonalának növelésére is. A nagyszabású beruházás során öt épülettömbben megújul, ahol még nincs, ott kiépül a légtechnikai rendszer. A gazdaságosan nem felújítható, üresen álló épületeket lebontják és megkezdik a parkolóhelyek kialakítását. A tervek szerint néhány évet vesznek igénybe a munkálatok.

A szakmai tartalom felülvizsgálatát és optimalizálását egyeztetések követték, melynek eredményeként elkészült az a módosított tartalom, mely minden szakmai szervezettől támogatást kapott, és megszületett a döntés a már rendelkezésre álló hétmilliárd forinthez szükséges 6,8 milliárd forint többletforrásról. Vargha Tamás, Székesfehérvár országgyűlési képviselője a kórházfejlesztés kapcsán fontos eredménynek nevezte, hogy hamarosan megkezdődik több mint kétszáz új parkolóhely kialakítása a Madách és a Kikindai utcában. A kivitelezésre vonatkozó közbeszerzési eljárás



Fotó: Pápai Barina

A pulmonológia állapota régóta indokolja, hogy ez az osztály is új, korszerű épületbe költözzön

rást a kórház indítja el, így – segítve a lakossági igények kiszolgálását – ezek még az idén megépülnek. Vargha Tamás beszámolt arról is, hogy az új épülettömb építése és a kijelölt épületek felújítása, korszerűsítése mellett EFOP-pályázatokból is több fejlesztés folyamatban van: a nővérszálló felújítása, az egnapos sebészet kialakítása, a pszichiátriai szakellátás megújítása valamint egy oktatóközpont kialakítása.



Elhárult az utolsó akadály is, így az eddig rendelkezésre álló fejlesztési összeghez rendelt állami többletforrás bevonásával megkezdődhet a kórház nagyszabású fejlesztése: egy új épület kialakítása, két közepes állapotú épület felújítása, új eszközök beszerzése valamint újabb parkolóhelyek kialakítása

Amikor a mérleg többet mutat

KURUCZ TÜNDE

A magyar lakosság körülbelül harmada túlsúlyos – derült ki az Országos Táplálkozás- és Tápláltsági Vizsgálatból, melynek hátterében az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód áll. A pluszkilók hosszú távon nemcsak egészségügyi problémákhoz vezetnek, hanem csökkentik az önbizalmat és az önbecsülést is.

A szégyen kilói

Egy Tímea pszichológiai mentor lapunknak elmondta, hogy a mai fiatalság- és szépségkultuszban a kövérségnek negatív a társadalmi megítélése: „A közvélekedés miatt a túlsúly szégyenérzetet okozhat, így könnyedén előfordul, hogy a pluszkilókkal küzdő nő vagy férfi egy ördögi körbe kerül. Ilyenkor azért nem sikerülhet a fogyás, mert az illetőnek van egy rossz, berögzült mintája, és a vigasztalásba menekül. Ugyanakkor arra is van példa, hogy a kilókkal szembeni harc aszkézisba csap át, ami szintén nem jó.” Ráadásul a médiában és a közösségi oldalakon lévő retusált fotók sokaknál testképzavart okoznak. Az ezzel küzdő nők nehezebben élik meg, hogy az alakjuk a terhesség és a szoptatás során megváltozik. „Vannak szerencsés alkatú hölgyek, akiken szülés után semmi sem látszik, de akadnak olyanok is, akik csak hosszú küzdelem árán, egy-két év alatt tudnak megszabadulni a pluszkilóktól. És akkor még nem beszélünk

arról, hogy lehetnek olyan testrészek, amelyek nem lesznek ugyanolyanok! Ez mind nem tesz jót a nő önbecsülésének, különösen akkor, ha kívülről is negatív kritikákat kap, és még a párja is kifejezi a nemtetszését.”

Önbecsülés és reális testkép

A pszichológiai mentor szerint több önbecsülésre és önbizalomra lenne a nőknek szüksége, és legfőképpen meg kellene békélni magukkal.

Elfogadni, hogy vannak olyan genetikai adottságaik, amelyeken nem tudnak változtatni.

„A pozitív énkép, a reális testkép nagyon fontos. Sokan kerekesebbek, mint egy fitnessmodell, de ettől még



Fotó: Kiss László

Egy átlagos magyar felnőtt napi öt órát ül, napi hétezer lépést tesz meg és tíz percet sportol

„Nem ehettek emlőst!”

KOVÁCS V. ORSOLYA

Várad Márta története érdekes példája annak, hogy kiló és kiló között is van különbség: akár két ruhaméretet is fogyhatunk anélkül, hogy jelentősen csökkenne a testsúlyunk. Ami a fő: a megfelelő szakemberek segíthetnek, hogy a számunkra egészséges utat megtaláljuk!



Fotók: Várad Márta

Márta az életmódváltás kezdetén

Márta esetében ez egy dietetikus és egy edző voltak. A korábbi években Márta végigcsinált egy válást, egy költözést. Komoly munkahelyi stressznek volt kitéve, pánikrohama is volt, miközben meglepő módon jól bírta a rendszeres (heti nyolc- kilenc órányi) edzéseket. 44-esről 40-esre csökkent a ruhamérete, úgy, hogy közben mindössze két kilót fogyott, és nem igazán érezte jól magát a bőrében: „2019 februárjában elmentem az aquafitness-edzőm, Rusznák Reni életmódváltó programjának bemutatójára. Ekkor ismerkedtem meg egy dietetikussal, be is jelentkeztem hozzá azonnal, és szorgalmasan vezetni kezdtem az étkezési naplót. Végül azt írta elő, hogy gluténmentesen kell étkeznem, és nem fogyaszthatok emlőst. Két hétig sírva röhögtem ezen, kiettem az emlőst a hűtőből. Elég komoly indoka van ennek az előírásnak, amibe nem szeretnék belemenni.”

Hogy ez mit jelent a gyakorlatban? Márta semmit nem ehet meg, amiben van tej, így elfelejtheti az



A tizenöt kiló fogyás után

édességeket, a nutellát, a fagyit, még a gumicukrot is. A szalonnától, kolbásztól, felvágottaktól, virslitől szintén búcsút kellett vennie:

„A nassolást gyakorlatilag elfelejtettem. Nem ehetek cukrot, száraz hüvelyeseket, burgonyát és kukoricát – a gluténmentes termékek nagy része kihúzza. Ezt hívják úgy, hogy a legszigorúbb autoimmun protokoll. Tehát nem azért diétázom, hogy fogyjak, hanem immunerősítés miatt. Eleinte nehéz volt: kerestem a joghurthelyettesítőket, próbáltam kötődni a régi életmódomhoz. De rájöttem, hogy nem ragaszkodhatok a régi szokásaimhoz. Két hónapba telt, mire elengedtem mindezt. Mégis zabálok! Eszem zöldségeket, gyümölcsöt, főleg nyersen. Minimum napi fél kilót, ez a legnagyobb változás az étkezési szokásaimban. Eszem tojást, csirkét, pulykát is. Persze sütit is, de módjával, nem érzem magam jól, ha túl sokat eszem. Fogytam tizenöt kilót, és soha nincs kajakómám!”

Márta tavaly októberben tette közzé történetét az edzője közösségi oldalán. Azóta is sikeresen tartja a súlyát, az ünnepek sem okoznak problémát számára: „Amikor együtt vagyok a családommal, úgy főzünk, hogy nekem jó legyen. Sőt édesanyám is fogyott: sok dolgot átvett a diétámból, sokkal jobban érzi magát. Nekem a zsírból izmot varázsmutatványt kellene még végrehajtanom, ez most van folyamatban!”

egészségesek és a férfiak számára is vonzó, de ha folyamatosan azzal találkoznak, hogy úgy kell kinézniük, mint akik naponta sok órát töltenek az edzőteremben, akkor rosszul érezhetik magukat a bőrükben."

A szakértő szerint, ha valakinek nehezen megy a fogyás, akkor érdemes a teste mellett a lelkével is foglalkozni és megnézni, milyen pszichológiai okok állnak a sikertelenség mögött. Ezek egy része általában a gyerekkorhoz, a másik része a szexualitáshoz vagy a szeretetszegény környezethez kötődik, de lehet, hogy csak egy nagyon rosszul rögzült mintáról van szó, mint a vigasztalás vagy a jutalomfalat. De a „mindent meg kell enni a tányérról” kezdetű nagyszülői, szülői intelm is komoly károkat okozhat, a gyerekkoron túl is.

Egy Tímea hozzátette, hogy a táplálkozástudományban is szemléletváltásra van szükség, hiszen az egymásnak ellentmondó információk, az ügyeletes sztárok és bűnbakok sokakat elbizonytalanítanak: „Egyik évben még az étolajat propagálták, a következőben a vaját, a harmadikban a sertésszirt. És akkor ott áll szegény ember, aki le akarna fogyni, életmódot szeretne váltani vagy csak jól kinézni, és nem tudja, melyiknek higgyen és mit tegyen.”

A plusz kilók optimális esetben nem vezetnek egy házasság felbomlásához, de hosszú távon egészségügyi problémákat okozhatnak. Reiber István lipidológus, obezitológus főorvos szerint az elmúlt évtizedekben Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek és az ehhez köthető halálozások is az európai átlag fölött jelentkeztek, aminek egyik oka az elhízás: „A mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás és az ezek következtében kialakuló cukorbetegség, magas vérnyomás, a vérszír-értékekben való eltérések – különösen, ha valakinél egyszerre jelentkeznek – idő előtti érkárosodáshoz, akár érkatasztrófához vezethetnek. És akkor még nem beszélünk azokról a kockázati tényezőkről, mint a dohányzás vagy a túlzott mértékű alkoholfogyasztás.”



Fotó: Kiss László

Kalóriabomba reggelire

Az elhízást az esetek többségében a nem megfelelő idejű és intenzitású mozgás – vagy a mozgás hiánya – és az étel mennyisége okozza: „Súlygyarapodás akkor van, ha valaki rendszeresen több táplálékot visz be, mint amennyire a szervezetének szüksége van. A napi energiaszükséglet mindenkinél más. A magasság, a testtömeg mellett befolyásolja az aktivitás. Elég naponta csak pár száz kilokalóriával többet fogyasztani, már megindul a súlygyarapodás.”

Az elhízás már gyerekkorban elkezdődik, amikor a nagymamától azt hallja az unoka, hogy az az ügyes, aki mindent megesszik a tányérról. „Sok iskolás pocakos, mert csak ül a számítógép előtt vagy nyomkodja a telefonját, emellett rendszeresen gyorséttermekben eszik, előtte-utána nassol, mert ezt diktálja a korszellem. Korábban a gyerekek elmentek a játszótérre vagy a grundra focizni. A 21. században a játék az online térben zajlik.”

Példát kell mutatni!

Sokszor azt mondják, hogy a gének okozzák a gyerek elhízását, holott csak az a probléma, hogy a gyerek és a szülő egy konyhán van. Túlsúlyos lesz a gyerek is, ha a szülők

egészségtelen ételeket nagy mennyiségben fogyasztanak. A szülők nagy mértékben befolyásolhatják gyerekeik fejlődését, ha azok normál adagokat fogyasztanak, esznek gyümölcsöket és zöldségeket, és nem utolsósorban élvezik azt, ha leülnek közösen étkezni, nemcsak gyorsan bekapnak valamit. A főorvos szerint az aktivitásban is ugyanúgy példát kell mutatni: „Ha a szülők eljárnak uszodába, kocogni, kirándulni vagy csak hetente többször nagyokat sétálnak a gyerekekkel együtt, akkor nemcsak mozognak, hanem minőségi időt töltenek együtt. A gyerekek egy ilyen mintát nagyobb eséllyel visznek tovább.”

A család mellett az iskola szerepe is legalább olyan fontos. Reiber István szerint hangsúlyozni kell a fiataloknak az egészséges életmód előnyeit, a megelőzés fontosságát. Mindez csak akkor lesz hiteles, ha a pedagógusok maguk is ezt vallják és eszerint is élnek.

Együtt könnyebb változtatni!

Ha valakire felszaladt néhány – vagy jó pár – plusz kiló, és ezektől meg szeretne szabadulni, az hosszú távon csak akkor lesz eredményes, ha teljesen életmódot vált. És nemcsak ő, hanem a közvetlen környezete is.

„Ha hozzám jönnek túlsúlyos, elhízott férfiak, annak örülök, ha a feleségük is velük tart. A családok többségében a nők tevékenykednek többet a konyhában. A fogyás akkor indul meg, ha kevesebb energiát viszünk be, mint amennyire szükségünk van. Az étkezést is ennek szellemében kell átalakítani. A zsír és a szénhidrát energiadús tápanyagfélések. A zöldségekben, gyümölcsökben kevesebb az energia, ezért többet lehet belőlük enni, mint egy állati fehérjékben gazdag húsféléből.”

Reiber István szerint a minta a mediterrán típusú étkezés lehetne, amely nagy mennyiségben tartalmaz zöldséget, gyümölcsöt, növényi olajokat és hetente többször halat. Köztudott, hogy a teljes kiőrlésű pékáruknak sokkal jobb az élet-tani hatásai, mint a hagyományos fehér lisztből készületeknek. Mindez azonban csak akkor hatásos, ha közben odafigyelünk az adagokra, és mértékletesen étkezünk!

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA



Üdv a fogyasztói társadalomban!

Egy kultúra, ahol a „Jól nézel ki, fogytál?” megállapításnak is beillő kérdés a legelismertebb bók egy nőnek. Egy ország, amely végre valamiben dobogós helyen áll Európában – kár, hogy csak abban, hogy harmadikak vagyunk a legelhízottabb nemzetek között. Egy piac, ahol kevés pénzért könnyen hízhatsz, de a hatásosnak mondott diéták havonta majdnem annyiba kerülnek, mint a magyar átlagfizetés. Itt állunk most. Egy olyan különleges univerzumban, ahol nem kell kövérekné lenni ahhoz, hogy annak érezzük magunkat. Elég, ha csak felugrunk a netre – vagy le se jövünk róla, hiszen ott töltjük az életünket – észrevétlenül mászik a fejünkbe a tudat: vagy elhízás előtt állunk, vagy már kövérek vagyunk, vagy éppen lefogytunk, és akkor azt kalkulálhatjuk, hogyan ne hízzunk vissza. És ha ez a rémálom mégis megtörténne, kezdődhet minden előről.

Olyan ez, mint egy evolúciós kórforgás, egy globális jójajféktus: kicsiből nagy, nagyból kicsi. És ebből már nemcsak az étrend-összeállítók, az életmódtanácsadók, a diétás ételt házhoz küldő cégek, a személyi edzők, az applikációfejlesztők, a karcsúsító fehérneműt gyártók, a teljes fehérje shake-et, a fehérjeszeletet és a zsíregető étrendkiegészítőket előállító ipar, a testtekerccsel és cellulitizmazzszal fogyasztó szépségszalonok, de még a ruhaforgalmazók is profitálnak, hiszen a változó alakkal változik a méret is, mi pedig nem csinálunk mást, mint vélt vagy valós kövérségünk okán fizetünk és fizetünk!

Ki gondolta volna száz évvel ezelőtt, hogy a kétezres években a kövérség egyenes arányú lesz a pénztelenséggel, a soványság pedig a tehetősek kiváltságává válik? Az van ugyanis, hogy a most különösen találó elnevezésű fogyasztói társadalom alatt az egyre bővülő, már nemcsak a gatyánkat, de a hitelkártyánkat is akaró piac megfordította a lovat: az alacsony árkatóriájú, gyorsan előállítható kényelmi ételek hízlalnak, és nem csak a szénhidrát-tartalmuk miatt, hanem a ki tudja, miféle adalékanyagok okán. A jó minőségű, némi utánajárással biopiacon fellelhető termékek pedig drágák.

A szakér már megy magától, a kilók meg tapadnak minden levegővéttellel. A tüdőkerülés és a fotóretusáló applikációk korában simán legyőzhető az olykor fel-feltörő bűntudat, testkétségünk a túlsúlyostól a dögösig terjedő skálán liftezik attól függően, mi jön szembe a neten, hány lájkot kapunk az instán vagy szembenézünk-e magunkkal egy egészszalagos tüdőkerben.

Tény, hogy sok a túlsúlyos ember, az is tény, hogy mozoghatnánk többet, ehethetnénk több zöldséget, de az is tény, hogy a „zabál sokat olcsón” akciókkal kecsegtető gyorséttermi dömping és az „akkor vagy szép, ha vékony vagy” jelszóval mélyítő diétaipar végletei között nagyon nehéz megtalálni az egyensúlyt, még akkor is, ha azt igazán szeretnénk.

Egy valamit azonban megtehetünk: mezzünk szembe a tüdőkerrel! Nemcsak kívül, belül is, és gondoljuk át, milyen hangsúlyt adunk a súlyunknak! El tudjuk fogadni a külsőnket? Képesek vagyunk tenni, ha változtatnánk? Fel tudjuk húzni a futócipőt, hogy végre saját tempóban, egyéni cél felé haladjunk és hátrahagyjuk a fordított lovat?



Fotó: Kiss László archív

Az elhízás hosszú távon hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához

Világátlag feletti turizmus

BUZÁS GÁBOR

Az elmúlt három évben az európai és a világátlag feletti mértékben nőtt a turizmus Magyarországon – egyebek mellett erről is szó volt a Magyar Utazási Irodák Szövetségének kilencvenedik közgyűlésén. Az utazási irodák érdekvédelmével és lobbitevékenységével foglalkozó szövetség rendezvényét Székesfehérváron, a Hotel Magyar Királyban tartották kedden.

Lehrner Zsolt alpolgármester köszöntőjében Székesfehérvár turisztikai fejlődéséről beszélt. Elmondta, hogy a város erős gazdasága folyamatos fejlesztést tesz lehetővé, és várhatóan az

üzleti turizmus is fellendülés előtt áll. Ami a hagyományos turizmust illeti, 2009 és 2018 között a vendégéjszakák száma százharminckét százalékkal, a vendégszám százhetvennégy százalékkal emelkedett.

A Magyar Utazási Irodák Szövetségének elnöke, Molnár Judit kiemelte, hogy 2019-ben bővült az utazási irodák árbevétele, és annak ellenére, hogy sok utas magának szervezi meg az utazását, az utóbbi időben sokan visszatértek az irodákhoz, elsősorban a megváltozott geopolitikai helyzet okán felértékelődött biztonság igénye miatt.

A Giro lesz a legnagyobb attrakció

Princzinger Péter, a Magyar Turisztikai Szövetség Alapítvány és a Magyar Kerékpáros Szövetség elnöke Székesfehérvárral kapcsolatban kiemelte, hogy a várossal már a virtuális térben, páratlanul látványos háromdimenziós fotók révén is találkozhatnak a látogatók, az adventi vásár csodás volt, illetve a város már két Tour de Hongrie befutójának is helyet adott. A világ harminchatezer kerékpárversenyéből tizennyolcezer országúti viadal, a három legismertebb között pedig ott van a Giro d'Italia. A komoly tradicionális gyökerekkel rendelkező sportverseny óriási turisztikai attrakció lesz májusban az ideérkező sportszervezők, újságírók és szurkolók részvételével, a világverseny pedig hatalmas médiaprodukció is egyben: a Föld összes országában közvetítik, nyolcszázmillió ember követi – és a közvetítések során az ország nevezetességeit is látni fogják az érdeklődők. A kétezer versenyre akkreditált újságíróból ezer érkezik az országba, de számottevő lesz a közösségi média figyelmé is. Jó esély van rá, hogy a környező országok kiürülnek a verseny idején, és komoly szurkolói létszám érkezik Magyarországra, így Fehérvárra is.

Közoktatási fórum a Boryban

BUZÁS GÁBOR

Országsszerte megyei fórumokat rendez a Pedagógusok Szakszervezete. A Fejér megyei szervezet képviselői a fehérvári Bory Jenő Általános Iskolában gyűltek össze, hogy vitairatukról beszéljenek.

Szakszervezeti tagok, alapszervezeti titkárok és nem szakszervezeti tanárok találkoztak, hogy megvitassák a problémákat és a teendőket a közoktatás legfontosabb területein. A Pedagógus Szakszervezet szakértők bevonásával elkészített egy vitairatot, mely többek között az oktatási kiadások, a pedagógusok bére és a túlterheltség kérdéseit feszegeti. A megyei elnök, Jámbor Ferencné

szerint már az is kérdéses, hogy meghallgatják-e őket.

A közoktatás összetett problémakör: legfontosabb eleme a Pedagógusok Szakszervezete szerint az állami ráfordítás mértékének növelése. Másfélszeres összeg közoktatásra költésével fel lehetne zárkózni Magyarországot az erősebb közoktatással bíró nemzetekhez, és más problémákat is meg lehetne oldani – mondja az országos szakszervezet alelnöke. Totyik Tamás hozzátette, hogy ha felzárkóztatnánk a magyar gyerekeket, akkor négy-öt év múlva nem lenne szükség a jelenlegi száz-százötven ezer itt élő külföldi munkavállalóra, és ezzel a nemzetgazdaság is nyerne.



A Pedagógusok Szakszervezete szerint a közoktatásra szánt költségvetés növelésével lehetne látványos eredményeket elérni

Csak a fővárosban drágább a lakásbérlet

PAPP BRIGITTA

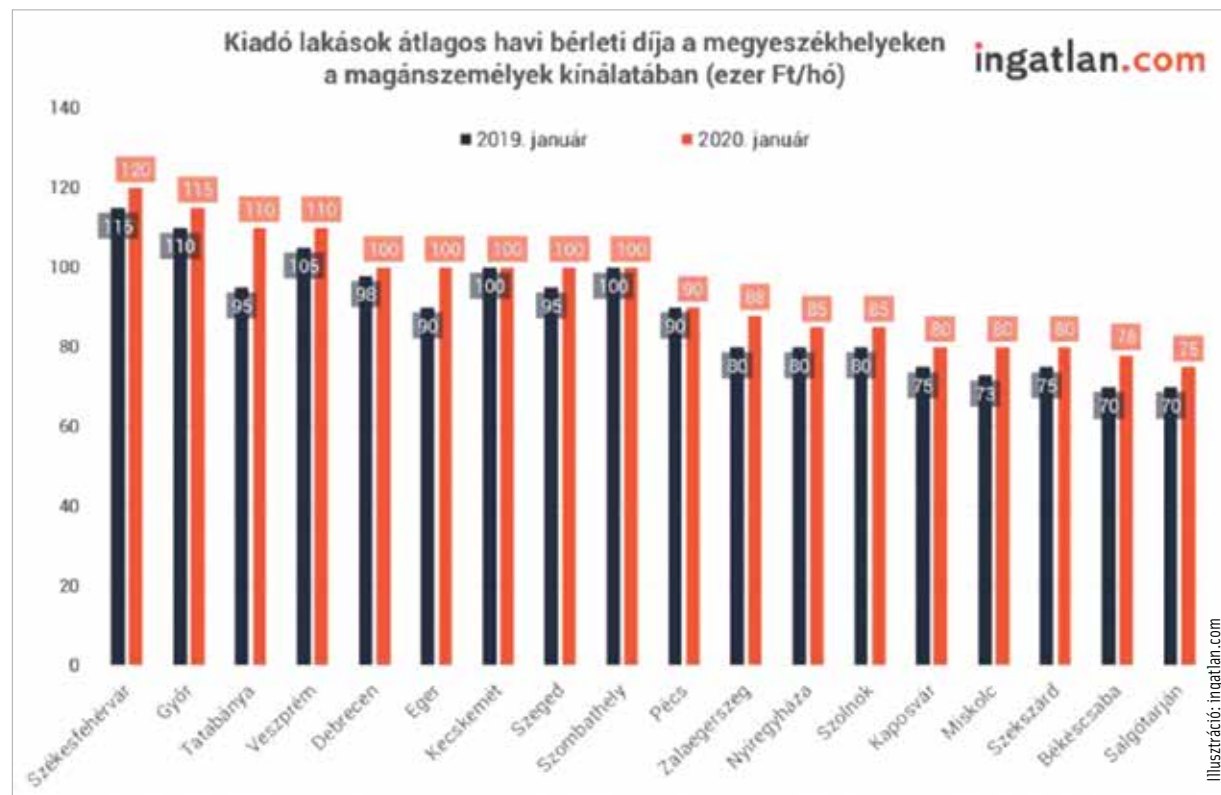
Egy év alatt átlagosan tizenegy százalékkal nőttek a bérleti díjak a megyeszékhelyeken. Székesfehérváron ennél kevesebbel, de városunk így is tartja dobogós helyét.

Bérelhető lakás az van, ám alaposan a zsebébe kell nyúlnia annak, aki így szeretné megoldani lakhatását. Az ingatlan.com internetes portál adatai alapján a kiadó lakások díjaiban Magyarországon csak a főváros előzi meg Székesfehérvárt.

Több mint tízezer magánszemély által tavaly és idén januárban feladott hirdetés alapján 2019 januárjában átlagosan száztizenöt forintot kértek el egy lakás bérletéért Fehérváron, míg 2020-ban már százhúszezer forintot. Ezért az összegért bútorozott, akár nyolcvan négyzetméteres lakást is kaphatunk a belvárosban vagy ahhoz közel.

A minimális és maximális albérelti díjak között meglehetősen nagy a szakadék Székesfehérváron is: a fent említett ingatlanportálra feltöltött legolcsóbb bérelhető lakrész ötvenezer forint/hó áron érhető el, ezért az összegért azonban nem jár lakás, mindössze egyetlen szobát bérelhetünk ki családi háznál vagy munkásszállón.

Az Eurostat adatai is beszédesek az elmúlt évtized tendenciájáról: 2007 és 2019 harmadik negyedéve között



Az ingatlanportál adatai szerint egy év alatt a fővárosban tíz, míg a megyeszékhelyeken átlagosan tizenegy százalékkal nőttek a díjak. Székesfehérváron az emelkedés ugyanakkor nem volt kiugró: négy százalékkal lett magasabb a lakásbérlet díja. Debrecenben ez két százalék volt, míg például Pécsen, Kecskeméten és Szombathelyen ugyanannyiért lehet lakást bérelni, mint egy évvel korábban.

Magyarországon több mint hatvan százalékkal nőttek az átlagos bérleti díjak. Ezzel a magyar piac

dobogós lett, ennél nagyobb bérleti díj-emelkedés csak Csehországban és Litvániában volt, előbbiben kö-

zel nyolcvan, utóbbiban több mint száz százalékkal mentek feljebb a díjak tizenkét év alatt.

Megszűnt a balesetveszély

SZABÓ MIKLÓS BENCE

Világosabb és melegbb tornacsarnokban edzhetnek mostantól a vasvárisok és a kosárlabda-utánpótlás tagjai: befejeződött az általános iskola tornaterem-felújításának első üteme. Ötvenmillió forintos uniós forrásból korszerűsítik a csarnokot.

Az iskolában a nyolcvanas években történt utoljára ilyen jellegű

fejlesztés, a tornaterem negyvenéves ablakai már balesetveszélyesek voltak. A felújítás következő lépéseként a tornacsarnok aljzatát cserélik majd ki – legalábbis az avatón jelenlévő döntéshozók erre tettek ígéretet. A közeljövőben a Munkácsy és a Kodály iskolában várható a vasvárisokhoz hasonló fejlesztések.



Fotó: Molnár Artúr

A diákok bemutatóival avatták az új csarnokot

Bölcsődei fejlesztések a megyében

RÁBA HENRIETTA

Több mint ötmilliárd forintot fordíthatnak a megye települései bölcsődék létesítésére, felújítására. Fejér megye közgyűlése rendkívüli ülést tartott, hogy közel húsz pályázatról döntsenek.

A bölcsődeépítések és -felújítások mihamarabbi megkezdése érdekében hívták össze a Fejér Megyei Közgyűlés rendkívüli ülését. Idén több mint ötmilliárd forint áll erre a célra rendelkezésre. Molnár Krisztián, a Fejér Megyei Közgyűlés elnöke elmondta: „A megyében egyre több a gyerek, számukra bölcsődei, óvodai és iskolai elhelyezést kell biztosítani. Főleg a megye fejlettebb részein, a Velencei-tó,

Mór, Bicske vagy Fehérvár környékén mindennapos probléma a férőhelyek szűkössége. A növekvő gyermeklétszámnak megfelelően az intézményrendszert is fejleszteni kell.”

A napirendi pontok között szerepelt Seregélyes nagyközség várossá nyilvánítása, és tárgyaltak a képviselők a megye idei költségvetéséről is. Molnár Krisztián elmondta: a fejlesztések között a hat évvel ezelőtt megkezdett és 2020-ban záródó Terület- és Településfejlesztési Operatív Program forrásainak felhasználása szerepel. Az új forrásokra a közeljövőben lehet pályázni, és a TOP-fejlesztések is várhatóan tovább folytatódnak a megyében.



Kép: Kortvélyes Tivadar

Az ülésen tizennyolc település bölcsődei pályázatairól, kétmilliárd forintról határozott a testület

Pro Universitate kitüntetést kapott a város

RÁBA HENRIETTA

Városunkban tartotta ünnepi ülését az Óbudai Egyetem szenátusa. A küldöttök gyűlésén az intézmény vezetősége Pro Universitate kitüntetést adományozott Székesfehérvár önkormányzatának, és hosszú távú együttműködési megállapodást kötöttek a felek.

Az Óbudai Egyetem szenátusa, mely az intézmény döntési, véleményező, javaslattevő és ellenőrzési jogkörrel rendelkező testülete, nem véletlenül helyezte ünnepi ülését Székesfehérvárra. Ezt Kovács Levente, az egyetem rektora mondta köszöntőjében, hangsúlyozva, hogy a történelmi szempontból is jelentős várossal közös múltja, jelene és jövője van a felsőoktatási intézménynek. Az egyetem vezetősége a többéves példaértékű együttműködésért, a műszaki felsőoktatás megerősítéséért végzett munkájáért, az egyetem Alba Regia Műszaki Karának támogatásáért Pro Universitate kitüntetést adományozott Székesfehérvár önkormányzatának. Kovács Levente, az Óbudai Egyetem rektora kiemelte: „A város vezetése mindvégig támogatta az együttműködést az Óbudai Egyetemmel, ennek eredménye, hogy Fehérváron mintaprojektként működik a duális képzés.”



Fotó: Simon Erika

Kovács Levente rektor átadta a Pro Universitate kitüntetést Cser-Palkovics András polgármesternek, kifejezve az Óbudai Egyetem Egyetem köszönetét a város partnerségéért

A szenátus ülésén a város polgármestere és az egyetem rektora együttműködési megállapodást írt alá. Az intézmények közötti kapcsolat nem most kezdődött, a felek évek óta partnerei egymásnak a műszaki felsőoktatásban. Cser-Palkovics András elmondta: „Hogy miért fontos a felsőoktatás egy város életében,

azt külön magyarázni nem kell. Fontos a diákok, a fiatalok érdekében. Fontos azért, hogy a fiatalokat itthon tartsuk, esetleg máshonnan idecsábítsuk. Fontos a helyi társadalom, a város hangulata miatt vagy éppen a gazdasági erőcentrum fenntartása érdekében.” Cser-Palkovics András hozzátette, hogy az egyetem is a város mellé

állt, amikor a geoinformatikai kart majdnem Sopronba helyezték: az Óbudai Egyetem partner volt abban, hogy itt maradjon a képzés. Öt évvel ezelőtt pedig létrejött az Alba Regia Műszaki Kar, mely kínálatban, hallgatói létszámban, infrastruktúrában és eszközparkban egyaránt fejlődik.

Vince-napi bormustra

VAKLER LAJOS

A termőfölddel szoros kapcsolatban élő ember számára mindig meghatározó volt a természet iránymutatása. Ilyen tudás a Vince-nap hagyománya is.

A szőlő védőszentjei közül január huszonkettedikén Szent Vince nyitja a sort, hiszen a népi mondás úgy tartja: ha szépen fénylik Vince, megtelik borral a pince!
A Noé-hegyi Szent István Borlovagrend tagjai is tisztelik a tradíciókat, ezért gyűltek össze Vince napján, évadnyitó rendezvényükön. A

borlovagrend tagjai a találkozón kiválasztották az év borát is. A megmérettetésen csak a borrendi tagok vehettek részt. Elsődleges volt, hogy a gazda magyar fajtát kínáljon, másrészt pedig a kiválasztott bor csak belső forgalomba kerülhet, a város részére illetve a borrendi rendezvényekre. Mészárovs Imre, a borlovagrend nagymestere elmondta, hogy február 8-án, a farsangi borbálon a nagyközönség előtt is ismertté válik, hogy 2020-ban melyik nemes nedű viselheti az év bora, a város bora kitüntető címet.



A Vince-napi mustra az év első borrendi eseménye

Batyus bál sváb módra

Szombat este találkoztak a megye sváb hagyományait őrző bálozók a Szent István Hitoktatási és Művelődési Házban. A sváb batyus bált kilencedik alkalommal rendezték meg.



Szári és mányi német nemzetiségi csoportok léptek fel az esten



Német zenével, tánccal és étellel csábított a Szent István-terem

Együtt a megújító szeretet útján

Ökumenikus imahét Székesfehérváron

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

„...Nem mindennapi emberséget tanúsítottak irántunk ... igen emberségesen bántak velünk...” Ez volt a 2020-as rendezvénysorozat alap gondolata, melynek mentén számtalan előadás és közös ima hirdette, hogy Krisztusban egy közösséget alkotunk. Idén a több mint százéves hagyománnyal rendelkező Ökumenikus imahét rendezvénysorozatát Székesfehérváron a katolikus, az evangélikus, a református templomokban illetve a baptista imaházban tartották.

„Eltűnik az ég és föld, megszűnik a fizikai világ, de az Isten beszéde megmarad. Ezt nem más, mint Jézus mondja nekünk, és ezt jó lenne szem előtt tartani!” – hangsúlyozta Szász Zoltán református lelképásztor, aki a Szent Imre-templomban a megbékélésekről beszélt az imahét nyitórendezvényén.

Másnap a Baptista imaházban kerekasztal-beszélgetéssel folytatódott a programsorozat, melynek a reménység volt a témája. A harmadik napon az Evangélikus templom telt meg, ahol istendicsőítést és zenés istentiszteletet tartottak. De énekszó csendült fel vasárnap este a Széchenyi úti református templomban is, ahol az ökumenikus imahét záróeseményét tartották, és ahol a város katolikus, református, evangélikus és baptista lelképásztorai imádkoztak együtt a hívőkkel.



Isten szeretete formál bennünket – hangzott el az Ökumenikus imahét záróeseményén

Spányi Antal megyés püspök a megtéréséről beszélt a hívőknek: „A megtérés útja hosszú út. Egy életen át tart. Nem olyan egyszerű, hogy elhagyok valamit, hanem nehezebb, több: magamra öltök valamit! Az új embert. Krisztusba öltözöm. Példát ad Jézus, aki nem azért jött, hogy neki szolgáljanak, hanem hogy életét adja övéért és mindenkiért.” – A püspök szerint új

szempont kell, hogy helyet kapjon a gondolkodásunkban: meg kell értenünk, el kell fogadnunk, hogy nem vagyunk az igazság teljes birtokában. El kell fogadnunk, hogy nem vagyunk többek a másíknál. – „Törekszünk valami felé. Navigációs eszközeinket hangoljuk Jézus Krisztusra, és feléje próbálunk haladni! A megtérés ezt jelenti számunkra.”

Spányi Antal igehirdetésében annak a felismerésére is felhívta a figyelmet, hogy változnunk kell, és nekünk kell változnunk. Ha ezt elfogadjuk és beengedjük Istent az életünkbe, akkor ő a szeretetével formál minket: „Gyógyítja bűneink lelkünkön ejtett sebeit, formál felebarátainkon keresztül, azokon keresztül, akik elfogadnak, szeretnek.”

Szerelem, ó!

VAKLER LAJOS

Murray Schisgal darabjai az elmúlt évtizedekben bejárták a világ színpadait, mára az amerikai drámairodalom legkiválóbbjai közé emelkedtek. A Szerelem, ó! című darabban Harry és Milt, akik gyermekkori jó barátok, tizenöt évnyi távollét után különös körülmények között találkoznak. A válságos helyzetben lévő Harryt Milt bátorítani, segíteni akarja. Furcsa és szokatlan ajánlatot tesz neki: szeresse el feleségét, Ellen!

„Nekünk azért vannak hagyományaink: Mrožektől Örkenyig ismert ez a fajta humor. Egy alapelve működik, hogy az abszurdot nem lehet abszurd módon játszani. Olyan nincs, hogy abszurd színjátszás. Olyan viszont van, hogy furcsa lögrésökkel megy egy történet. Annak van egy egészen furcsa, különleges hatása, attól válik ilyen fanyar humorúvá az egész.” – mondta el lapunknak a rendező, Hargitai Iván.

Miltnek jól megy sora, Harry viszont egész idő alatt hiába kereste élete értelmét, ezért éppen a folyóba készül vetni magát. De hogyan akarhat valaki meghalni anélkül, hogy megismerte volna a szerelmet? Keller János tudja a választ: „Úgy indultunk neki, hogy ez egy érzelmi hullámvasút lesz, hogy sírni és nevetni is lehet rajta. Az én szerepem



Kép: Megyeri Zoltán

Ellen két tűz között

egy nagy ívű szerep, egy életet, egy sorsot kell megmutatnom.” Ottlik Adám (Milt szerepében) szerint a boldogság és a bánat kézen fogva jár: „Azt kell eljátszani, ami abban az emberben éppen dül.

Az arányokat beállítani nem igazán lehet. Hogy a nézőtérre a poén része, a könnyebb fele érzékel-e előbb, azt nem tudhatjuk.” Váradi Eszter Sára alakításában megjelenik a színen a nő, Ellen: „A

darab egy kicsit komolyabbra lett hangolva: nem poéntól poénig haladunk. Ellen a női léte és a karrierje között vergődik, próbálja meghatározni, hogy mi az, amire vágyik az életben, és ki az a társ, aki mellett ezt meg tudja találni.”

Saját vonásaink Hamlet tükrében

VAKLER LAJOS

A Szabdművelődés Házában a Teleki Diákszínpad növendékeinek előadásában, Somos Ákos rendezésében mutatták be a világirodalom egyik leggyakrabban játszott drámáját. Shakespeare Hamletje egy ezerszer citált történet, ami a magas szintű lélekbrázolás mellett máig ható tanulságokkal is bír.

„A cselekménynek csak a vázát dramatizáltam, mégpedig úgy, hogy a gyerekeknek ez ne legyen nagy teher: se a szövegmeny-nyiség, se a szituációelemzés ne essen nehezükre. Megpróbáltam olyan előadást rendezni, amihez ők maguk is megtalálják a kulcsot. Könnyebbé jelent, hogy a Hamletben vannak fiatal szereplők, vannak ismerős helyzetek, akár a mindennapokban, akár politikai értelemben, és ezeket mi közösen keressük. Nagy élmény volt a próbák során ezeket a gyerekekkel közösen megélni!” – mondta el lapunknak a rendező.

Somos Ákos és a telekisek gondoskodtak arról, hogy Jan Kott lengyel irodalomtörténész gondolata visszaköszönjön a színpadon: „A Hamletben sok-sok nemzedék fedezte fel a saját vonásait. S talán éppen ezért zseniális mű, mert megnézheti magát az ember, akár egy tükrében.”



Fotó: Simon Erika

Az egyensúlyteremtő rendezői elképzelésekre vevők voltak a szereplők is

Hullan Zsuzsa és az ő ablakai

VAKLER LAJOS

Hullan Zsuzsa kivételes egyénisége a művészvilágnak: a Vígszínház tagjaként Thalia felkent papnője, íróként otthon van a Gutenberg-galaxisban, rádiózik, és ahogy az első székesfehérvári fotókiállításán megtapasztalhattuk, Daguerre követőjeként is csodás pillanatokkal ajándékozta meg közönségét.

Hullan Zsuzsa képei különleges látásmódról tanúskodnak: „Az első fotókiállításom anyagát láthatják itt az érdeklődők. Három témakör köré csoportosítottam a képeket, egy tágabb horizontot szeretnék megnyitni és megmutatni a nézőknek. Az ablakok a szerelmeim, nagyon szeretem őket, az ablakoknak történetük van. Ráadásul amikor az ablakhoz ember is kapcsolódik, az valami más történetet mesél el. Előfordul, hogy csak az ablak szépsége, különlegessége fog meg, de számomra az a csoda, amikor az ablakban lévő ember történetét továbbgondolhatom.” Egyetérthetünk a kiállítást figyel-münkbe ajánló Bagó Bertalan rendezővel és Hirtling István színművésszel: jelentős pillanat, ha valaki az általa szemlélt szépséget, a köznapi lét magasztos egyszerűségét élénk tárja.



Hullan Zsuzsa, Bagó Bertalan és Hirtling István a kiállítás megnyitóján

Fotó: Simon Erika

Kafka a tánc nyelvén

VAKLER LAJOS

Egerházi Attila koreográfiájával mutatják be a balettszínház új darabját. Az előadás a világhírű író, Franz Kafka életének szimbolikus történetét meséli el a tánc nyelvén.

Sajttájékoztatón tájékozódhatunk a Székesfehérvári Balettszínház új bemutatójáról. Az egyfelvonásos tánckróna egy

puzzle-szerűen szerkesztett mű a világhírű író, Franz Kafka alakjáról, munkásságáról. Egerházi Attila nem most dolgozik először Franz Kafkával. 2015-ben az About Kafka (Kafkáról) című darabjáért a prágai Nemzeti Színházban a legjobb koreográfusnak járó elismerést vehette át, mely díjat a Cseh Táncszövetség háromévente ítéli oda egy alkotónak.



Fotó: Molnár Attila

A győri és a budapesti bemutatók után Székesfehérváron február negyediktől láthatja a közönség az egyfelvonásos tánckrónát, mely a Franc címet kapta

KÓTA-díjat kapott Auth Ágnes

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Több évtizedes pedagógusi munkája, karnagyi tevékenysége elismeréseként KÓTA-díjat vehetett át vasárnap Budapesten Auth Ágnes zenetanár, karnagy. Az elismeréseket 17. alkalommal ítelték oda az amatőr kórus- és népzenei életben kiemelkedő művészeti és közösségi munkát végző személyiségeknek, együttteseknek.



Fotó: facebook.com/authagnes

„Az élmény által szerzett tudás az igazi!” – vallotta a Teleki Blanka Gimnázium énektanára, karnagya egy korábbi interjúnkban, amelyet múlt nyáron, nyugdíjba vonulásakor közzöltünk lapunkban. A fotó azon a meglepetésünepségen készült, amelyet titokban szerveztek egykori és jelenlegi tanítványai.

Kishercegek és kishercegnők nagy királysága

KISS-DÁVID RENÁTA

Írtak a hercegnőről és a királyfiról, de papírra vetették a mesetündér és az álomjósolat történetét is – a Tollpihe meseíró pályázat legjobb alkotóinak gratuláltak múlt pénteken a Városházán. Minden eddiginél többen jelentkeztek a három korosztályban meghirdetett, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár, a Táncsics Mihály Általános Iskola és a Fehérvár Televízió által szervezett versenyre.

A gyerekek kigondolták, megírták, a zsűri pedig elolvasta azt a több tucat mesét, melyek a tizenötödik Tollpihe meseíró pályázatra érkeztek. Sőt volt, amelyiket egy-egy fehérvári osztály elő is adott a Városházán rendezett eredményhirdetésen.

A pályázat mára már beépült a fehérvári általános iskolások életébe, eredményessége pedig Iszkádi Erika szerint a szülőkkel, pedagógusokkal való közös együttműködésnek is köszönhető: „Mindenki, aki ír, az győztes! Örülünk, ha tollat ragadt vagy leült a gép elé és elkezdett írni. Fantasztikus, hogy a gyerekeknek mi minden kipattan a fejéből, hogy milyen óriási a fantáziaviláguk! Ehhez kell a bátorság, a bátorsághoz pedig a szülői és pedagógusi motiváció.” – állapította meg a Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár igazgatója.



„Mindenki nagyon félt egy átoktól, miszerint ha ebben az esztendőben sem fog esni a hó és nem lesz csillogó fehér hótakaró, akkor beköszönt az örök sötétség!” Mácsai Míra A Kishercegnő nagy királysága című meséje is megelevenedett a Városháza Dísztermében.

Száznegyven pályaművet értékelt a zsűri: a buborékfújó traktortól a varázslatos spicc-cipőig színes és változatos történeteket olvashattak. Megfogalmazódott a gondolat, hogy érdemes lenne egy kötetben kiadni a legjobbakat. Mint azt Sohonyai Edit zsűritag elmondta, mindegyik mű egy-egy kis személyi igazolvány a gyerekekről, az otthonról hozott értékekről: „Már a

szókincs meghatározza, mennyit olvasott: hová teszi az írás során a hangszínyt, milyen az értékrendje, milyen az érzelmi intelligenciája, mennyi szín, fantázia van egy-egy gyermekben.” A mesevilág a Gárdonyi számos programjában szerepet kap, ilyen a NépmesePont vagy az írókör, melyek azt bizonyítják, hogy a gyerekeknek szükségük van a mesékre, a tehetségeket pedig gondozni kell!

Felhívás emlékdiploma iránti kérelem benyújtására

Székesfehérváron hagyomány, hogy minden évben köszöntik az ötven, hatvan, hatvanöt, hetven illetve hetvenöt éve végzett óvónóket, tanítókat és tanárokat. Az emlékdiplomákat a Városháza Dísztermében ünnepélyes keretek között adják át.

Az önkormányzat kéri a székesfehérvári közoktatási intézményekből nyugdíjba vonult érintett pedagógusokat, hogy legkésőbb február 28-ig jelentkezzenek a Polgármesteri Hivatal Személyügyi Irodáján: személyesen Mazzag Károlynénál ügyfélfogadási időben, azaz szerdán 8 és 12 vagy pénteken 8 és 12 óra között, vagy a 22 537 189-es telefonszámon. Az emlékdiploma-kérelemhez szakmai önéletrajz, az eredeti diploma másolata, a munkaviszonyok igazolása, az adó- és tájkaárta másolata szükséges. Amennyiben a kérelmezőnek már van valamilyen fokozatú emlékdiplomája, akkor a munkaviszony igazolása helyett elég az emlékdiploma fénymásolata.



Novellapályázat a Fekete Sasról

KOVÁCS V. ORSOLYA

Milyen jelenetek játszódhattak le az egykori Fekete Sas Szálló kávézójában, éttermében, szobáiban? Most szabadon engedhetjük a képzeletünket és mi magunk megírhatjuk!

Megtörtént események alapján – ha ezt látjuk kiírva egy film elején, mindig egy fokkal izgalmasabbnak tűnik az elénk táruló cselekmény. Ezért (is) hangzik érdekesen az a székesfehérvári novellapályázat, amit a napokban hirdettek meg. A Fekete Sas Társaság és a Vörösmarty Társaság által kiírt pályázatra olyan történeteket várnak, melyek az egykori Fekete Sas Szállóban játszódnak és valós eseményeken alapulnak. A jelenetek helyszíne lehet a kávézó, az étterem, a szálloda egyes szobái is. A székesfehérvári Fekete Sas Szálló, annak kávéháza és étterme a 19. század végén a helyi társasági élet központja volt. A szálló vendégei a magyar és osztrák városokból érkeztek, és főként kereskedők és a városra kíváncsi utazók voltak, de találunk köztük egyházi személyiséget éppúgy, mint ügyvédet, orvost, színésznőt és politikust is. Ahol ennyi ember megfordul, ott nemegyszer váratlan esemény, sőt botrány is történik, egyik-másik szinte regénybe kíváncsodik! A pályázaton bárki, profi és nem hivatásos alkotók is indulhatnak, kivéve a kiíró társaságok vezető-



Szárnyalhat a sas!

ségét és a bírálóbizottság tagjait. Kizárólag új, magyar nyelvű, saját szellemi tulajdonú, egészében és részleteiben is publikálatlan mű adható be. Műfaji megkötés és részvételi korhatár nincs. A novella maximális hossza húsz-

ezer karakter lehet leütésekkel együtt. Egy személy csak egy alkotást nyújthat be kizárólag elektronikus formában a feketesas@gmx.net címre 2020. március elsejéig. Az eredményhirdetés április harmincad-

kán lesz, ahol a három legjobbnak talált pályamű alkotóit díjazták.

A pályázatra elsősorban kezdő alkotók írásait várják, a jelentkezési határidő március elseje, az eredményhirdetés április harmincadikán lesz.

Támogatás a cukorbetegeknek

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA, SZABÓ PETRA

Idén lépett életbe az a jogszabály, melynek alapján az egyes típusú diabéteszsel élő gyermekeket nevelő családok és a felnőttek állami támogatást kaphatnak. A szöveti szenzorhoz, az ahhoz tartozó távadóhoz, esetenként az inzulinpumpához gyermekek esetében jóval olcsóbban vagy akár ingyen hozzá lehet jutni.

Az utóbbi tíz évben megháromszorozódott a cukorbetegséggel küzdők száma. Az országban négyezer gyermek él egyes típusú diabéteszsel. A betegség nem gyógyítható, de kezeléssel kontrollálható. Ilyenkor elengedhetetlen az inzulinos kezelés és a folyamatos vércukorszintmérés.

A cukorbeteg gyermeknek rendkívül jól kell ismernie betegségét, hogy a kezelésben aktívan részt tudjon venni. A gyermeket önállóságra kell nevelni, s megtanítani saját betegségének kezelésére. Az oktatásnak az első kórházi kezelés során meg kell kezdődnie. Fontos a diéta, a megfelelő inzulinkezelés, a helyes életmód.

Simoné Karádi Zsuzsanna Mária, a Cukorbeteg Gyermekeket Támogató Egyesület elnökségi tagja azt is elmondta a betegség kapcsán, hogy az inzulin egy kardinalis hormon a szénhidrátsere egyensúlyban tar-



Fotó: nzp archív

A folyamatos vércukorszint-mérés elengedhetetlen. Ennek költségeihez az idén már állami támogatást kaphatnak a betegek.

tásához, ezért természetes, hogy azt pótolni kell, ha hiányzik. Ez jelen pillanatban bőr alá fecskendezéssel történik. A kezelésen túl szükséges a folyamatos vércukorszint-figyelés, ez napi hat szűrést is jelenthet.

Létezik egy szerkezet, ami automatikusan mér, az adatokat pedig inzulinpumpás gyerkőcök esetén az eszközre küldi, vagy mobiltelefonon egy alkalmazáson belül lehet az adatokat megnézni, sőt a szülők

úgy is figyelhetik csemetéik értékeit, hogy azok iskolában vannak. Ezek az eszközök viszont drágák, havonta több tízezer forintba kerülnek. Ha a távadót is cserélni kell, az pedig körülbelül százazéres tétel. Idén januártól azonban a pénztárcákban maradhat ez az összeg, hiszen támogatás jár rá.

Jó, ha tudjuk!

Az egyes típusú cukorbetegség jelentkezik akár pár hónapos gyermeknél is, esetleg később, kisdéd- vagy kamaszkorban. Az immunrendszer valamilyen – nem pontosan ismert – okból ellenséggént azonosítja az inzulintermelő sejteket és pusztítani kezdi őket. Feltételezhető a genetikai hajlam, a vírusok szerepe, az autoimmun eredet. Az egyes típusú diabétesz fő tünetei: sok vizelet, sok ivás, nagy étvágy, súlyvesztés, fáradékonyság, acetonos lehelet. A kettes típusnál a betegség megjelenése bizonyos rizikótényezők esetén várható. Ilyen az elhízás, a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség előfordulása a családban. Nem pusztulnak el az inzulintermelő béta-sejtek, de ennek ellenére nincs megfelelő inzulinhatás.

Influenza: egyre több a beteg

LÁTRÁNYI VIKTÓRIA

Folyamatosan nő az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz fordulók száma Magyarországon. Az országban jelenleg Budapest, Baranya, Fejér, Heves, Jász-Nagykun-Szolnok és Pest megye egyes kórházaiban van érvényben teljes illetve részleges látogatási tilalom.

Átlépte a járványt jelző mértéket az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz forduló betegek száma január negyedik hetében – írta szerdai jelentésében a Nemzeti Népegészségügyi Központ. Az adatokból az is kiderül, hogy valamennyi közigazgatási területen emelkedett az influenzás panaszokkal orvoshoz fordulók gyakorisága az előző héthez viszonyítva. A figyelszolgálatban résztvevő orvosok jelentései alapján végzett becslés

szerint az országban közel tizenhét és fél ezren, azaz az előző hetinél 41,2 százalékkal többen fordultak orvoshoz a betegség tüneteivel. A betegek több mint 33 százaléka 14 év alatti gyermek, több mint 36 százaléka pedig 15 és 34 év közötti fiatal felnőtt volt. A 35-59 évesek korcsoportjába tartozott a betegek több mint 23 százaléka, míg 7 százalék a 60 éven felüliek közül került ki.

Laboratóriumi vizsgálattal igazolt, influenzavírus által okozott megbetegedéseket nyolc területen – Budapesten, Baranya, Fejér, Győr-Moson-Sopron, Heves, Jász-Nagykun-Szolnok, Pest és Vas megyében – diagnosztizáltak. Az országban több kórházban teljes illetve részleges látogatási tilalmat rendeltek el.



A Szent György Kórházban múlt hét péntek óta teljes körű látogatási tilalom van érvényben, mely minden osztályra kiterjed

dr. Hátsági IMPLANT
ÉS ESZTÉTIKAI FOGÁSZATI STÚDIO

■ FOGBEÜLTETÉS
azonnal terhelhető implantátumokkal
5 nap alatt újra mosolyoghat

■ ALTATÁSOS FOGÁSZAT:
elaltatjuk félelmeit

■ FOGMENTÉS
MIKROSKÓPOS GYÖKÉRKEZÉSEL

■ Túmentes injekció

■ Szájsebészet

■ Fogszabályozás

■ Fémmentes, esztétikus fogpótlások

Valóra váltjuk álmai mosolyát

+36 70 609 7226

www.drhatsagi.hu Székesfehérvár, Zámoly köz 5.

Látogatható kiállítások

Az Ember (rajzok az Ótestamentumból)
Városi Képtár–Deák-gyűjtemény
Pinke Miklós képzőművész kiállítása.
Megtekinthető február 2-ig.

Van, aki marad...

Városi Képtár–Deák-gyűjtemény
Ziffer Sándor (1880–1962) festőművész munkáit bemutató kiállítás. Megtekinthető február 2-ig.

Plan

Pelikán Galéria
Máder Barnabás porcelántervező, Revák Katalin keramikus- és Szabó Anikó textilművész közös tárlata. Megtekinthető február 14-ig. Nyitva: keddtől péntekig 10-től 18 óráig.

Festménykiállítás

Köfém Művelődési Ház
Monhaltné Patkós Mária festőművész alkotásait tekinthetik meg az érdeklődők február 17-ig.

Bogyó és Babóca bábkiállítás

Vörösmarty Mihály Könyvtár Gyermek-részlege
Megtekinthető február 29-ig.

A különutazás terei

Csók István Képtár
Ujházi Péter képzőművész kiállítása. Megtekinthető március 29-ig.

Fehérvári Utazáskiállítás

Idén nyolcadik alkalommal rendezik meg a nagyszerű Utazáskiállítást február 8-án és 9-én a fehérvári Hiemer-házban. A korábbi évekhez hasonlóan a résztvevő kiállítók 2020-ban is érdekes turistacélpontokkal, utazási és kirándulási ötletekkel, alkalmi akciókkal és izgalmas programokkal várják a látogatókat.

Medvenap és családi farsang

Programok január 31-től február 9-ig

SZABÓ PETRA

Január 31.

Népi játszóház

16 óra, Mesterségek Háza
Népi kézműves játszóház általános iskolásoknak. A gyerekek börtárgyakat készíthetnek.

Gárdonyi kultúrdiszkó

17 óra, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár
Minőségi szórakozási lehetőség 11-16 éves korú fiataloknak Sohonyai Edit írónővel valamint Gelencsér Anett művelődésszervezővel. A program vendége ezúttal Séllei Györgyi szexológus lesz, aki az életkornak megfelelően beszélget a témát érintő kérdésekről.

Alkonyórán

18 óra, Kisfaludi Közösségi Ház
Bartal Klári Alkonyórán című könyvének bemutatója. A könyvet bemutatja és a szerzővel beszélget P. Maklári Éva költő, a Vörösmarty Társaság alelnöke. Az est házigazdája Tibai Tibor.

National Amnesia Institute – a Bujdosó Trió lemezbemutató koncertje

19 óra, Csók István Képtár
Nagyszabású kompozíciók, ropogós tempók, improvizációk, lírai képek és némi kaján vadság jellemzi Bujdosó János 2011-ben alakított trióját, mely az underground dzsessz és a világzene vidékén bolyong. Jegyfoglalás és bővebb információ: rosta.helga@szikm.hu, 70 338 6176.

A Balázs Elemér Group koncertje

19 óra, Öreghegyi Közösségi Ház
Február 1.
Az ezerarcú nő – Női műhely
9 óra, Gárdonyi Géza Művelődési Ház és

Könyvtár

Lélekráfrító meseterápia.

Turbékoló madárpár

9 óra, Szent István Hitoktatási és Művelődési Ház
Valentin-napi amigurumi figurák készítése. A figurák horgolásához száz százalékos pamut-tartalmú fonal szükséges. A helyszínen megvásárolható minden fonal és eszköz. Jelentkezni lehet a furfangoskezek.hu oldalon.

Medvenap

10 óra, Fehérvári Kézművesek Egyesülete alkotóháza
Mackókiállítás és közös alkotás. A foglalkozáson különféle anyagokból, különféle technikákkal készíthetnek mackókat az érdeklődők.

Családi farsang

16 óra, Vörösmarty Mihály Művelődési Ház
Várnak minden kedves szórakozni vágyó fiataalt, házaspárt, családot, gyermeket: 17 órától

jelmezesenyt rendeznek a kicsiknek és a nagyoknak, a győztesek jutalomban részesülnek. A tombolasorsolás 19 órakor kezdődik.

Február 4.

Négykezes kedd

10.30, Hetedhét Játékmúzeum
Az érdeklődők a kollázs-készítést sajátíthatják el. A foglalkozást Dallos Zsuzsa vezeti.

Hétvezér est

18 óra, Királykút Emlékház
Boór Ferenc Szent Imre és Gizella dilemmája című előadása.

Február 5.

Dúdló

10 óra, Mesterségek Háza
Ingyenes foglalkozás kisgyermekeknek és édesanyjaknak. Sétálók, járkálók, magyar népdalok a Dunántúlról, ritmushengerekkel való éneklés, alátárolók.

Betanított munka Székesfehérváron!

Amit kínálunk:

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

Jelentkezés: H.-P.: 8-16-ig
a 06 20 234 6272-es telefonon vagy
a betanítottmunka16@gmail.com e-mail címen

SZÜLŐMANKÓ
SZERHASZNÁLÓ FIATALOK
SZÜLEINEK SZÓLÓ CSOPORTUNK
INDUL
2020. FEBRUÁR 3-ÁN 17 ÓRAKOR
HELYSZÍN: SZÉKESFEHÉRVÁR, QYUÁMÓLOS UTCA 16
Jelentkezés: 06 20 234 6272-es számon
vagy a szfo@szikm.hu e-mail címen

Velence Korzó
2020. február 8., szombat 12⁰⁰-20⁰⁰
II. Velencei Esküvőkorzó
Csézy koncert
Vendég:
Varga Balázs és felesége
A belépés ingyenes
www.eskuvokorzo.hu

m59
ÜZLETI PARK
„Én is itt bérelek, mert itt lehetőségem van bővülni.”
BRILL-COLOR Kft.
Piliszi Tibor
cégvezető
RAKTÁRAK, MŰHELYEK
22 / 500-153

Horoszkóp

január 30. – február 5.



Judy jósnő

www.facebook.com/judyjoss21/

Kos 3. 21. – 4. 20.

Kezd eluralkodni magán az elégedetlenség. Úgy érzi, hiába igyekszik és tesz meg mindent a sikerért, nem azt kapja, amit valójában megérdemelne. Ha komolyan így látja, beszéljen róla feletteseivel, vagy érdemes lehet elgondolkodnia azon, hogy továbblép!

Bika 4. 21. – 5. 20.

A napokban gyakran nem azt kapja, amiben bízott és reménykedett. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindennap csalódás éri. Az is lehet, hogy csak változtatnia kellene elképzeléseiben vagy azokon az eszközökön, amikkel terveit próbálja megvalósítani!

Ikrek 5. 21. – 6. 21.

Ideje lenne egy kis pihenőt engedélyeznie magának! Nagyon komolyan vette, hogy már az év első heteiben hajtsa a céljai megvalósításáért és azért, hogy eredményes, sikeres legyen a mindennapokban. Amennyiben nem szeretne korán kiégni, lassítson és foglalkozzon többet önmagával!

Rák 6. 22. – 7. 22.

Történik valami a munkahelyén, ami megakasztja és elveszti a szeretne korán kiégni, lelkesedését. Az, hogy mekkora problémát okoz Önnek, az főleg magán múlik. Ne hagyja, hogy bárki vagy bármilyen eltántorítsa a céljától!

Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Nem jó, hogy mindig mindent Ön irányít! Engedje néha a kedvesének is, hogy az élre álljon! Így sokkal több meglepetés és izgalom lenne a kapcsolatában, arról nem is beszélve, hogy ez sokat jelentene a partnerének. Bízson benne! Gondoljon arra, hogy ő ugyanígy bízik Önben!

Szűz 8. 23. – 9. 22.

Az univerzum már a sokadik jelet küldi Önnek. Ideje lenne észbe kapnia! Vegye észre, hogy rossz úton jár, és a csillagok a helyes útra próbálják terelni! Másképp ne csodálkozzon azon, ha folyton akadályokba ütközik és nehézségekkel találkozik!

Február 7.

Tallér Edina–Nagy Judit: Kaliforniai álom (18+)

20 óra, Igéző

A kortárs magyar író szociobörleszkje. Az előadás 18 éven felülieknek ajánlott! A helyek korlátozott száma miatt előzetes regisztráció szükséges: Facebook.com/igezo, 22 790 758, igezo2014@gmail.com.

Február 8.

Gyimesi tánckurzus

8.30, A Szabadművelődés Háza

Lassú és sebes magyaros, a kettős jártatója és sírülője tanulására adódik lehetőség. A kurzust vezeti: André Csaba.

Farsangi kézműves foglalkozás, gyermekjátékos és táncművész

17 óra, Táncművész

17 óra: kézműves foglalkozás – téglázó „zörgők” készítése Pintérné Markovich Marcella irányításával

XI. Tündérszó Határok Nélküli Meseíró Pályázat

A székesfehérvári Gárdonyi Géza Művelődési Ház és Könyvtár tizenegyedik alkalommal hirdeti meg határok nélküli meseíró pályázatát. A pályázatra a világ bármely országában élő 8–15 éves gyermekek magyar nyelven írott meséit várják e-mailben, csatolva Word-dokumentumban vagy postai úton négy példányban március 13-ig.

A mese mellé csatolni kell a meseíró nevét, születési idejét (év, hónap, nap), postacímét (ország, település, utca, házszám, irányítószám) és szülei egyikének e-mail-címét vagy telefonszámát. A pályaművek terjedelme legfeljebb hatezer karakter (kb. három nyomtatott oldal) lehet. Témájukkal, irodalmi formájukkal kapcsolatban nincs semmiféle megkötés. Egy pályázó csak egy mesét küldhet. A bírálóbizottság neves írókból áll. A díjnyerteseket oklevéllel és egyedi művészeti alkotással jutalmazzák. A döntést követő ünnepélyes eredményhirdetés június elején lesz Székesfehérváron. A díjazottakat május 8-ig telefonon vagy e-mailben értesítik illetve névsorukat a www.ggmuvhaz.hu honlapon közzéteszik. A legjobb írásokat az egyesület egy későbbi időpontban megjelenteti. Elérhetőségek: +36 22 501 161, tunderszopalyazat@gmail.com.

18 óra: „Hallod pajtás, itt a farsang!” – népi gyermekjátékos Kneifelné Laczkó Kriszta vezetésével. Minden gyermeket jelmezben várnak!

19.30: dél-alföldi tánc tanítása
20.30: táncmuzsika mulatság
Muzsikál a Tilinkó Zenekar.

A Barátság mozi műsora

Január 31.

18 óra: Az ír

Február 5.

18 óra: Csajos est, film: Csekély esély

Február 1.

10 óra: Mancs őrző: Vigyázz, kész, mancs!

Február 6.

18 óra: Amanda
20 óra: 1917

16 óra: Kémesítve

18 óra: Amanda

20 óra: A két pápa

Február 7.

18 óra: A búcsú
20 óra: A két pápa

Február 3.

17.30: Törbe ejtve

20 óra: Richard Jewell balladája

Február 8.

10 óra: Beépített cicó

Február 4.

18 óra: A művészeti templomai: Ermitázs

20 óra: Élősködők

16 óra: Kémesítve

18 óra: Sajnáljuk, nem találtuk otthon

20 óra: Richard Jewell balladája

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!



Jó helyen vagy!

**Mérleg** 9. 23. – 10. 22.

Minden sokkal könnyebben megy a héten. Olyan helyzeteket is megold, amiket korábban nem tudott és esetleg nehézségeket okoztak Önnek. A napokban nem ismer lehetetlent, nincs olyan dolog, amivel ne birkózna meg. Ki is vívja környezete csodálatát, és elismerésre tehet szert.

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Muszáj szembénéznie a gondjaival! Meglehet, hogy a felismerés fájó lesz, de erre van szükség ahhoz, hogy megoldja a kialakult helyzetet. Arra se legyen rest, ha szükséges, hogy segítséget kérjen!

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

A napokban valakinek igencsak sikerül megbántania, és óriási önuralmat igényel az, hogy ne szőjön vissza vagy ne tegyen olyat, amit később megbánhat. Semmi esetre se feledje, hogy a bosszú nem megoldás! Lehet, hogy ez nem vigasztalja, de legyen külön az illetőnél, ne süllyedjen az ő szintjére!

Bak 12. 21. – 1. 20.

Mostanában sokat aggódik az anyagi helyzete miatt és azért, hogy mit hoz a jövő. Szeretne előrelépni, de talán az is kétséges, hogy megmarad-e a munkahelye. Ha nincs oka izgulni, ne is tegye, feleslegesen stresszel. A napokban is érik sikerek, azokat kellene élveznie!

Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Nem kell mindent magára vennie csak azért, hogy jó színben tűnjön fel a felettese előtt! De ha még gondjai is vannak a cégnek, ahol dolgozik, akkor sem egyedül magának kell megmentenie! Túl sokat vállal, és ennek hamarosan meglesznek a kellemetlen következményei!

Halak 2. 19. – 3. 20.

A napokban komoly döntést kell meghoznia a munkájával kapcsolatban, ami hatással lehet a jövőjére, de akár az életkörülményeire is. Az is lehet, hogy útja külföldre vezet vagy egy sokkal komolyabb munkaterületre. Bizzon magában és a képességeiben!



Tombor Tímea táncos élete

VAKLER LAJOS

A magyar kultúra napján, nemzeti imánk, a Himnusz születésnapján a Vörösmarty Színházban adták át Székesfehérvár kulturális elismerését, a Pro Cultura Albae Regiae díjat. Az idei díjazott Tombor Tímea, a Gorsium Művészeti Szakgimnázium táncpedagógusa, aki több mint negyven esztendeje él a tánc világában.

Néptáncosként indult a pályád, aztán az utad a Vörösmarty Színházhoz vezetett. Mi volt az elsődleges célod azzal, hogy a néptáncot a modern táncok felé orientáld?

Egy felkérés útján kerültem a színházhoz: az Olivér című darabhoz kerestek táncosokat. A koreográfus néptáncos volt, és eljött a táncgyűtteshez táncosokat keresni. Így kerültem jó néhányan a színházba, és ezt követően tizenhárom évig dolgozhattunk ott, ami meghatározó volt az életemben. A színház egy teljesen más műfaj, meg kellett ismerkedünk a divattáncokkal, és ez nagyon megfogott. Sokat gondolkodtam, hogy miként és hogyan lehetne továbblépni, így kerültem a Táncművészeti Főiskolára, ahol viszont teljesen más táncot kezdtem el tanulni.

Hogyan választottál stílust magadnak?

Nagyon sok műfajjal ismerkedtünk meg. Elsősorban divattáncot szerettem volna tanulni, de mivel azokkal akkor már foglalkoztam, úgy gondoltam, miért ne próbálnék meg egy újabb műfajt! Így jött a modern tánc, és ezzel sikeresen felvételiztem a főiskolára.

Mi mindent lehetett megtanulni olyasvalakinek a főiskolán, aki már évtizedek óta magas szinten táncolt?

Nagyon nehéz volt, és azt hiszem, még mindig van hová fejlődni.



Tombor Tímea a díjátadón

lődni. Bár már megcsinálni egyre nehezebb, de az is fontos, hogy az ember továbbadja a tudását.

Egy kívülről gyakran azt gondolja, hogy az a légies mozgás, az a kecsesség, ami egy-egy táncosból fakad, az valóságosan könnyű, miközben aki már próbált egy-egy koreográfiának megfelelni, tudja, hogy ez egy rendkívül kemény, odafigyelést igénylő feladat.

Testileg és lelkileg egyaránt nagy megerőltetés ez, nem is mindenki marad ezen a pályán. Alázat kell hozzá, kitartás, szorgalom, mert az órákon kívül is kell, hogy fejlessze magát az ember az eredményekért.

A tehetség miként járul hozzá a sikerhez? Hiszen az indíttatás, a szorgalom, az elhivatottság kevés.

Természetesen kell a tehetség, de a felsoroltak a táncban összeadódnak. És a kevésbé tehetséges is lehet jó táncos vagy a későbbiekben jó tanár. Nem kell feltétlenül profi szintre jutni, a fontos a lélek, hogy mennyire szereti csinálni valaki, mennyire fogja meg ez a fajta művészet. Fontos, hogy akarja csinálni!

Mit jelentett számodra, amikor elkezdted tanítani?

Nagyon nehéz volt eleinte. Egyszer beszéltem egy volt tanárommal, és elmondtam neki, hogy nem látom a gyerekeken a fejlődést, nem látom azt a tehetséget, amit szeretnék látni. Azt válaszolta, higgyem el, el fog jönni az az idő, amikor meglátom mindezt, de addig is örüljek egy-egy mozdulatnak, annak, hogy a gyermek szeret eljárni hozzám órára, a többi majd szépen jönni fog sorjában.

Azt mondják, hogy a táncba könnyű beleszerelmesedni, az igazi megtartó erő azonban az, ha olyan pedagógusunk van, akit szeretünk, akinek elhisszük, hogy napról napra fejlődhetünk.

A tánchoz kell a pedagógus, a tanár, hogy megszerettesse a gyerekekkel magát a táncot. Fontos, hogy a csoport, a közösség olyan legyen, ami ebben segít, illetve a tanárnak úgy kell megtanítani a gyerekeket, hogy a nehéz is könnyednek tűnjön.

Mennyire lehet és mennyire kell szigorúnak lenni?

Kell, mert ha nem jó a technika, muszáj, hogy javítson rajta a



A siker kulcsa az elhivatottság



A táncot nem lehet elég korán kezdeni!

táncot. Viszont ha lazábbak egy kicsit az órák, akkor könnyedebbek a fiatalok és egysze-

rűbben átugorják az akadályt, mintha folyamatosan azt hallanák, hogy mi miért nem jó. Kell

a dicséret és a szigor is.

A tanítványaid megbecsülik, megfogadják azokat a tanácsokat, amelyek előbbre vihetik őket?

Végyesek a tapasztalataim.

Elsősorban a tánc szeretete miatt jönnek a fiatalok, de vannak

egyik tábor után odajött hozzám egy anyuka, és azt mondta, hogy a gyermekét már évek óta nem látta ennyit mosolyogni. Ez már önmagában egy nagy pozitív megerősítés.

Mennyire kell másként tanítani az egészen kicsiket, akik még az út elején járnak illetve azokat, akik már tudják az alapokat és szeretnének profivá válni?

A kicsiket játékosan, könnyedebben, más szavakkal kell nevelni, a nagyokkal pedig fontos megértetni, hogy miért tesszük azt, amit teszünk, hogy ez az egyetlen út, hogy elérjék azt a pluszt, amire vágyunk. Szépen építkezünk felfelé, egyre inkább többet és többet kérünk és követelünk.

Miként születnek meg a koreográfiáid?

Van, amikor megfog egy zene vagy egy adott feladat: például volt egy felkérés egy operára, és én még soha nem dolgoztam ezzel a műfajjal. El kellett gondolkodnom, milyen koreográfiát készítek. Modernet vagy klaszszikusat, esetleg balettra épülő? Aztán végül sokat hallgatva a zenét próbáltam megalkotni a koreográfiát. Fontos, hogy egy koreográfiának milyen mondani-valója van, és természetesen az, hogy milyen a téma és a zene. Ma már előfordul, hogy a szabadságukkal elve a gyerekek adnak ötleteket, hoznak zenét és abból építjük fel a táncot.

Hogy telnek a mindennapjaid?

Reggel nyolctól este kilencig tanítok, aztán otthon folyta-



SZÉPHŐ

TÁRSASHÁZA BIZTOS KEZEKBEN! SZÉPHŐ Zrt. Társasházkezelés

Vállaljuk társasházak

- közös képviseletét,
- könyvelését,
- teljes körű jogi képviseletét.

Ezen felül vállalunk

- társasházi tanácsadást,
- műszaki ellenőrzést,
- energetikai tanúsítvány készítését,
- szakértői véleményezést,
- hőkamerás felvétel készítését.

Készséggel állunk rendelkezésére az alábbi elérhetőségeken:

- tarsashazkezeles@szepho.hu
- 22/541-300
- www.szepho.hu

Miért válassza a SZÉPHŐ Zrt. társasházkezelését?

- szakmai tapasztalat 70 éves múlttal;
- stabil, a lakosság érdekeit figyelembe vevő önkormányzati tulajdonosi háttér;
- kiegyensúlyozott pénzügyi környezet;
- ellenőrzött működés: rendszeres és eseti ellenőrzés minden tevékenységre;
- szigorú pénzügyi, számlaigazolási és szerződéskötési szabályozás;
- komplexitás – számos, a társasházak számára szükséges szakterület együttesen megtalálható a SZÉPHŐ Zrt.-n belül.



Együtt, egymásért

olyan tanítványaim is, akik már eljutottak addig, hogy ők maguk is tanítanak, vagy már azt tervezik, hogy ezen az úton szeretnének továbbmenni. Ők már tudják, hogy nem könnyű mindig ugyanazt csinálni, napokig, hetekig gyakorolni egy-egy mozdulatot.

Mi az, ami a közvetlen sikeren túl megerősítést jelent egy táncpedagógusnak?

Számomra mindig más. Valamikor csak az, hogy sokan vannak az órán, máskor az, ha csak úgy odajönnek hozzám az óra végén és megköszönik, írnak egy üzenetet. Vagy ha látom a táncosokon az óra végén, hogy mosolyognak. Nemrégiben az

tom. Mivel művészeti iskolában tanítok, elég sok feladatom van. Tagozatvezetőként is sok tennivalóm van: a gyerekeket OKJ-tanfolyamra készítem fel illetve érettségire. Általában háromig, fél négyig vagyok az iskolában, fél öttől pedig a saját táncstúdiómban tevékenykedem. Órákat tartok, adminisztrálok vagy koreográfiát készítek, majd amikor hazamegyek, dolgozatot javítok vagy éppen elmélyülök a következő anyagban. Ötleteket gyűjtök, videókat nézek.

Mit éreztél, amikor megkaptad az értesítést az elismerésről?

Nem hittem el, aztán elgondolkodtam, végül meghatódtam!

Kell-e félni a bioetanoltól?

FIERS GÁBOR, SZABÓ MIKLÓS BENCE

Januártól Magyarország is csatlakozott az E10-es üzemanyagot használó államokhoz. A magasabb bioetanol-részarány azonban a régebbi autóknál gondot okozhat. Félni nem kell tőle, de hogy ne is ijedjünk meg, a körütekintés nem árt!

A 95-ös oktánszámú benzin bioetanol-részaránya a kormányrendelet szerint legalább 6,1 százalékos lett 2020. január elsejétől, a dízelhez kevert biodízel minimális részaránya pedig 6,4 százalékról 8,2 százalékra nőtt. A töltőállomásokon már kicserélték a matricákat, a 95-ös benzint E10-es matrica jelzi az eddigi E5-ös helyett. Ez egy környezetbarát intézkedés, vele pedig a biológiai eredetű összetevők bekeverendő aránya emelkedik az üzemanyagokban. A szakértők szerint azonban – mivel ez az összetevő alkohol – lehetnek káros hatásai az újfajta üzemanyagnak a kétezres évek előtt gyártott autókra nézve.

„Sietve jegyezném meg, hogy ez azért nem öt perc alatt fog kárt okozni. A régi szennyeződések, a gumi és műanyag alkatrészeket kezdheti meg, és ez a későbbiekben jelent majd problémát. Biztos vagyok benne, hogy a gyártók odafigyelnek erre, és különböző adalékanyagokkal próbálják majd enyhíteni a károkat.” – tájékoztatott Wilcsek Róbert, a Das WeltAuto értékesítője. A régi típusú, tizenöt évnél öregebb autót használóknak célszerű ellenőrizni, hogy lehet-e kocsijukba az új üzemanyagból tankolni. Ebben lehet nagy segítség a nemrég indult magyar nyelvű honlap: az e10check.hu. A fejlesztők szerint több mint harmincezer jármű adatait tartalmazza.



A magasabb bioetanol-tartalmú, E10-es üzemanyag főleg a régebbi autóknál okozhat problémát

A hatalmas adatbázis ellenére a készítőik kiemelik, hogy az adatok csak tájékoztató jellegűek. Aki biztosra akar menni, annak továbbra is a legbiztosabb megoldás az lehet, ha az alvázszám alapján jár utána a márkakereskedésben, hogy bírja-e az autó a E10-es benzint vagy sem. Akiknek viszont valószínűleg nem kell tartaniuk semmitől, azok a 2004-2005 után gyártott autók tulajdonosai, ugyanis a vízmegkötésből adódó rozsdásodás illetve a tömítések károsodása az ő járgányukat már nem veszélyezteti, viszont ritkán használt autók esetében a magasabb alkoholtartalom miatt hajlamosabbá válhat a benzin a kocsonyásodásra. Szá-

mukra a sokféle kapható adalékanyag megoldást jelenthet. „Különböző adalékanyagokat már a benzinkutakon is lehet vásárolni, de a különböző autóboltokban és márkakereskedésekben is. Ezekkel az autó élettartamát is meg lehet

növelni: a motornak sokkal jobb égetést biztosítanak.” – tette hozzá Wilcsek Róbert. Megoldást jelenthet a drágább üzemanyag tankolása is – a prémium kategóriájú benzin ugyanis még jó ideig E5-ös marad.

PEUGEOT MÁRKAKERESKEDÉS ÉS MÁRKASZERVIZ

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

CITROËN MÁRKAKERESKEDÉS ÉS MÁRKASZERVIZ

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

SIKA MIKA
KÉZI AUTÓMOSÓ
GUMISZERVIZ
Szfvár., Zrinyi u. 1.
Tel.: 70/333-0885, 22/310-938
www.sikamikaautomoso.hu

Azonnali, helyszíni Casco-s üvegváltoztatás!
AUTÓÜVEG CENTRUM
PILKINGTON
Székesfehérvári telephely: Móri út 154.
Tel.: 22/310-615, 06-70/203-5943
www.pilkingtonagr.hu • emilia.gulyas@nsg.com

Székesfehérvár,
Radványi u. 6.
Tel.: 22/300-156
30/959-8897
Szólády SZERVIZ
AUTÓJAVÍTÁS, OLAJ SZERVIZ,
MŰSZAKI VIZSGÁRA FELKÉSZÍTÉS,
AUTÓ DIAGNOSZTIKA,
GUMISZERELÉS

LENE
8000 Székesfehérvár, Kőrösi u. 228.
(Farkasvermi u.–Bébic u. sarok)
Tel/Fax: 06-22/313-167
Mobil: 06-70/270-0603
E-mail: lene@t-online.hu
Karosszériaajavítás.
Biztosítási ügyintézés.
Jégkár és horpadásjavítás
fényezés nélkül.

HAMAROSAN LEJÁR A MŰSZAKIJA?

Ikarus Járműtechnika Kft. megkezdte saját vizsgaállomásán márkafüggetlen műszaki vizsgáztatást, az alábbi kategóriákban:

- Személygépkocsik (M1) • Kis és nagy tehergépkocsik (N1, N2, N3)
- Buszok (M2, M3) • Pótkocsik (O1, O2, O3, O4)

Műhelyünkben a műszaki vizsga minden feltétele adott, képzett szakembereink segítségével pedig gyors és minőségi szolgáltatást nyújtunk. Kérdésével és egyéni igényeivel forduljon hozzánk bizalommal, munkatársaink készséggel áll rendelkezésére minden műszaki vizsgával kapcsolatos kérdésben!

EREDETISÉGVIZSGÁLATRA VAN SZÜKSÉGE?

Vizsgaállomásunk eredetiségvizsgálatot is végez személygépkocsira, tehergépkocsira 7,5 t össztömeg felett is, autóbuszra, mezőgazdasági vontatóra, pótkocsira. Az eredetiségvizsgálat megtörténtéről közvetlenül a vizsgálatot követően a BM Központi Hivatal határozatot állít ki.



Székesfehérvár, Vásárhelyi u. 5. • Tel.: 06-20/403-8152
Nyitva: H-Cs: 7:30-15:00., P: 7:30-12:30

Olajcsere szerviz • Szűrő szaküzlet
Ingyenes olajcsere!
*Nálunk vásárolt olaj esetén!
Dolgozz velünk!
ARAL Castrol Peti Bandi Gyuri Mobil
+36/22 379 150 +36/30 3353 445
8000 Székesfehérvár, Raktár u. 12/b.
Nyitva tartás: Hétfő-Péntek 7.00-17.00 Szombat: 8.00-13.00
info@szakolajcsere.hu • www.szakolajcsere.hu

Bezárult a bőrönd

Nem repül többet a Kockásfülű Nyúl

ASZTALOS TAMÁS

Richly Zsolt személyében egy kiváló ember, egy Balázs Béla-díjas érdemes és kiváló művész, grafikus, animátor és filmrendező, címzetes egyetemi tanár távozott január 24-én. Halálával nagy veszteség érte hazánkat. Hasonlóan nagy veszteség érte hazánkat Richly Zsolt édesapja, a szintén soproni születésű Richly Emil festőművész, a rajz és az ábrázoló geometria tanára halálával is, aki Székesfehérváron lett a szovjet hadsereg áldozata.

Az 1913-ban született Richly Emil már soproni diákévei alatt megmutatta tehetségét. A Zászlónk nevű lap Szent Imre Rajzpályázatán a pécsi Krauss Henrik után VII. osztályos reáliskolai tanulóként a fehérvári Pókász Endrét megelőzve második díjat nyert. A fiatal tehetség útja egyenesen vezetett a Képzőművészeti Főiskolára, melynek elvégzését követően tanári gyakorlóidejét a Fasori Gimnáziumban töltötte, majd mielőtt megválasztották az aszódai evangélikus gimnázium tanárává, egy évet katonaként szolgált. Az elkötelezett művész a magyar akvarellfestészet történetének egyik legfényesebb ígéreteként nagy méretű akvarellek alkotásával is felhívta magára a figyelmet.

A fiatal tanár, miközben az 1937/38-as tanévtől tanított Aszódon, 1939-ben a szintén soproni Bedy Máriát választotta feleségül. Házasságuk második évében, 1941. március 23-án megszületett Zsolt. A fiú épphogy betöltötte második életévét, amikor édesapját hat tanévnyi aszódai munkálkodást követően, 1943. június 15-én behívták katonának. A frontra vezényelték, ahol részt vett az erdélyi harci eseményekben, majd az 1944-es év végi Székesfehérvár környéki harcokban. Diószegi Balázs (1914–1999), „az utolsó magyar parasztfestő”, Kiskunhalas díszpolgára A doktornő csizmája című írásában emlékezett meg barátjáról. A cikk 1993-ban a Halasi Tükör című újságban jelent meg, a cikk egy részletét idézem: „Hallgatom az orvostomat. Tekintetem a csizmájára esik. Nézegetem. Hirtelen feltör bennem egy történet. Richly Emil kollégám

története. Rengeteget mesélt menyasszonya fekete csizmájáról. Bennem maradtak ezek az impressziók. Emil egész élete elvonul előttem. Nagyon tragikus volt. Jó barátok voltunk. Közeledett a háború. Egyszer azt mondta:

– Tudod, ha kitör a háború, biztosan elesem.

– Miért? – kérdeztem.

– Nem hagyom cserben a katonáimat.

Emil kiváló ember volt. Józsví, becsületes, segítőkész. Tragikus jövődöleése mélyen belém vésődött. Kitört a háború. Emil, mint szakaszparancsnok, részt vett a székesfehérvári ellentámadásban. Bokalövést kapott. Kórházba került. Jöttek az oroszok. Minden sebesült katonát agyonlőttek, őt is.”

Richly Emil háborús hőst, tartalékos főhadnagyot négy beosztott katonájával együtt jeltelen sírba temették. A Fehérvári Hírek 1947. november 15-én megjelent számában közölte holtta nyilvánításának hírért. Özvegye felkutatta és a soproni evangélikus temetőben méltóképpen eltemettette. Miután az aszódai házukat a front idején találat érte, s a festmények java megsemmisült, az édesapját elvesztő gyermekkel édesanyja hazaköltözött Sopronba, ahol tanítónőként dolgozott tovább. Zsolt sokat időzött nagypapja soproni cukrászüzletében, akinek testvére az 1919-es kommun elől Bécsbe menekült, s magányos festőművészként akkortájt Párizsi kisgalériákban mutatkozott be. Később jó barátságba kerültek Zsolttal. Richly Emil özvegye tíz év gyászt követően, 1954-ben feleségül ment az orsovai születésű Gáspárdy Sándor festőművészhez. A Gáspárdy család a román megszállás elől 1918-ban menekült a Balaton mellé. A jogi diplomát is szerzett kiváló művész élete szintén regénybe illő. Richly Zsolt nevelőapját, szintén grafikussá lett testvéreinek édesapját 1986. március 2-án, kapuvári kiállításának örömteli megnyitóján érte a halál. Korábban Székesfehérváron is bemutatkozott egy közös tárlaton festményeivel.



Richly Emil sírja Sopronban, az evangélikus temetőben

Zsolt a Hűség Városában, a Berzsényi Dániel Gimnáziumban érettségizett. Középkolai éve alatt folyamatosan rajzolt. Az alapokra Agoston Ernő és Soproni Horváth József tanította meg a szabad rajziskolában, azaz a rajzszakkerben. Zsolt a rajzait elküldte Burbankbe, s hihetetlen, de a Walt Disney Pictures válaszolt neki, s ajándékként küldött egy albumot a rajzfilmkészítésről. „Döntöttem!” – írta a Napút 2010. évfolyama 10. számában megjelent visszaemlékezésében erről az eseményről – „Rajzfilmes leszek!” Csernák Tibor és Szabó Szabolcs, a család barátai segítettek pályája kezdetén. Először a kirakatrendező-dekoratőr szakmát sajátította el. Itt ismerkedett meg leendő feleségével, akitől két gyermekük született. Az Iparművészeti Főiskolát 1962-ben kezdte el, s 1966-ban elkészült animációs diplomamunkájáról, az Indiában című József Attila-versadaptációról már több újság cikkezett. Tanulmányait követően a Pannónia Filmstúdióban helyezkedett el, s rögtön Macskássy Gyula sorozatfilmjéhez került háttérresnek, de saját filmeken is dolgozott. Nyugdíjba vonulásáig, negyed évszázadon keresztül alkotott. Gyermekek generációinak szereztek örömet filmjei, mint A Kockásfülű Nyúl vagy a Kiváncsi Fáncsi kalandjai, de marandandó emlék mindannyiunk számára A kiskakas gyémánt félkrajcárja és a Lúdas Matyi is. Életműve amilyen színes, olyan gazdag is. Főiskolásként a Kisdobos újságnak rajzolt címlapokat, majd utolsó nagy műveként a zsámbéki Lackfi János költő és Fabinyi Tamás, az Északi

Evangélikus Egyházkerület püspöke felkérésére elkészítette a Luther Márton életét bemutató tizenhárom részes rajzfilmet. Követte szülei pedagógusi pályáját is. A Magyar Iparművészeti Főiskola animációs oktatásába 1987-ben kapcsolódott be. Oktatói, alkotói tevékenysége elismeréseképpen a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem rektora Richly Zsoltnak 2008 novemberében címzetes egyetemi tanár címet adományozott. Richly Emilnek 2003-ban, Richly Zsoltnak 2004-ben az aszódai Petőfi Múzeum kiállítását rendezett. A Morpheusz Galériája című tárlatot 2012-ben az aszódai Podmaniczky-kastély János-szárnyában rendeztem. A háromnapos eseményen a Podmaniczky család, az aszódai és az Aszódhoz kötődő ötvenhárom művész között Richly Zsolt tablókban összefoglalt munkái is szerepeltek, ahogyan Kocsis Balázs, Székesfehérvár országos hírű szobrászművésze alkotásai is elnyerték a Galga-parti város és környéke elismerését. Aszód önkormányzata 2012-ben parkot nevezett el Richly Emilről. A Luther Mártonról készített filmjét Richly Zsolt az Aszódai Petőfi Evangélikus Gimnázium diákjaival és tanáraival 2017-ben együtt nézte meg. Sokszor járt keresztanyja, Burro Irma aszódai sírjánál, de azon a vetítésen láttuk utoljára gyermekkor helyszínén, Aszódon. Néhány hónappal hetvenkilencedik születésnapja előtt örökre elhagyott minket. A Richly család életét, életművét meggyőződéssel állíthatjuk példaként hazánk következő generációi elé!



Richly Zsolt grafikus, animátor és filmrendező

Szent Sebestyén és a sült malac

A szódában nincsen nóta!

KURUC TÜNDE

Felsővárosban az 1739-es nagy pestisjárvány óta nagybetűs ünnep január huszadika, Szent Sebestyén napja. A fogadalmat, a hagyományt azóta is tartják a városrészben, sőt ilyenkor egy kis fánkra, teára és forralt borra az egész várost vendégül látják. Az ünnepelés a következő vasárnap a ma már kuriózumnak számító KALOT, azaz a Katolikus Agrárfjúsági Legényegyletek Országos Testületének sült malacos ebédjével folytatódott. Az ebéd papi áldással indult és estébe nyugól nótaszóval ért véget.

Zimankós volt a vasárnap. A felsővárosi Szent Sebestyén-templom ajtajából komótosan hömpölygött a fekete-szürke ruhás tömeg. Az aszszonyok pár szót még váltottak egymással. A férfiak – az idősebbek kalapban, a fiatalabbak anélkül – a szemben lévő művelődési ház felé vették az irányt, ahol a legényegylet tartotta hagyományos, Szent Sebestyén tiszteletére rendezett ebédjét. Régi, mélyen gyökerező hagyomány ez, amit a negyvenévi szocializmus is csak megtépné tudott, de eltörölni nem.

A téeszelnők is tiszteletben tartotta

Az asztalokat a nagyteremben precíz sorokba rendezték és megterítették a gondos férfizekek, hogy a mise után már csak ünnepelni kelljen. A beszélgetés morajlását csak a poharak csilingelése törte meg. Ahogy az idősebbek mondták: a szódában nincsen nóta, ezért fogy jobban a bor és a pálinka! „Nemcsak az egyedülálló, hogy egy közösség manapság még tartja a népszokást, hanem az is, ahogyan ezek



A malacragulevesnek nagy sikere volt

az emberek gondolkodnak a hitről és az elkötelezettségről.” – mondta Földi Zoltán, a városrész önkormányzati képviselője, aki az egyik asztalnál beszélgetett. Később hozzátette: ezt a KALOT-ebédet senki sem hagyná ki. Ilyenkor még azok is eljönnek, akik Felsővárosból elszármaztak, és külön öröm, hogy az apák és fiaik mellett már az unokák is részt vesznek az ünnepségen.

Hivatalos műsorrend nem volt. Horváth László, a művelődési ház egykori vezetője néhány mondatban felelevenítette a Szent Sebestyénnek tett, lassan háromszáz éves fogadalmat. A „felsővárosiak” január 20-án, akármilyen napra is esett, ünneplőt öltöttek, misére mentek és otthon búcsú ebédet tartottak. A szokást még a téeszelnők is tiszteletben tartották:

„Az ötvenes évekig a Sebestyén-napi búcsút bál is követte. 1992-től Lauber Benedek prépost kanonok és a felsővárosi egyházközösség felelevenítette a hagyományt. Sebestyén nyolcadában a vasárnapi mise után, 12-kor átjön a plébános, áldást mond és utána mindenki nekilát az ebédnek.” Az íratlan szokás szerint ilyenkor csak férfiak lehetnek jelen.

Óda a sült malacchoz

Eközben a kisteremben megjelent Raffai József, aki már hosszú évek óta főzi az ebédet a közösségnek, a menü mindig kemencében sült malac: „Idén egy májas malacragulevest is főztem. Saját recept. A malac belsősegeit, a szívet, tüdőt és egy kis fejhúst megfőzzük, aztán összedaráljuk és nyersen hozzákeverjük a májat, ebből lesz a galuska. Így semmi sem vész kárba!”

A malac sütése külön tudomány. Ahhoz azonban, hogy a hús olyan foszlós legyen, mint a kalács, a bőr meg úgy ropogjon, mint a karamella a Dobos-torta tetején, több napig kell pácolni.

„Sokat járok Erdélyországba. Parajdról mindig szoktam hozni sós forrásvizet. Ebben áll a malacka két-három napig, attól függően, hogy mekkora. Utána befűszerezem fokhagymával, kömény-maggal, őrölt borssal meg a titkos összetevővel, amiben még egy napig érlelődik.”

József először a kemencében fedő alatt – vagy ha az állat nem fér be, akkor fólia alatt – süti három-négy órát. Közben sörrel locsolgatja és a pompa kedvéért egy kis szalonnával is átkeni. Az utolsó lépés a piritás, ami nagyjából húszperces-félórás művelet. A húshoz párolt



A kemencében sült malac bőre olyan ropogós volt, mint a Dobos-torta tetején a karamella



Raffai József hosszú évek óta főzi a Sebestyén-napi ebédet

lilakáposzta és fűszeres sült burgonya jár.

Akivel a BBC is riportot készített

„No, fiúk, kezdődhet a játék?” – kérdezte József néhány harmin-

cas férfitől, majd előkerültek a merőkanalak, és a kondérból a malacragulevest belemerte a levesestálakba. Közben kiderült, ő is, mint a teremben majdnem mindenki, „fősóvárosi” származású: „A nagyapám, Raffay József is

idevalósi volt, igaz, már Öreghegyen lakott. Focista, azon belül hátvéd volt az öreg. A Bencsik Pista bácsi mondta, hogy állítólag még a BBC is forgatott vele riportot, mert fél pályától a tizenhatoson belülről be tudta dobni a labdát. Úgyhogy ha kiment a labda a felpálya környékén, a többiek már futottak is előre, mert a bedobása egy szöglettel ért fel.” A nagypapát aztán behívták a háborúba. A Don-kanyarnál szolgált, mikor megszületett a fia, ezért hazajöhetett a frontról. „Apám mentette meg az életét, különben ott halt volna meg a Donnál. Még nem ért haza, amikor aput anyakönyveztetni kellett, ezért a szom-

széd ment el a hivatalba. Y helyett sima i-vel íratta be a családnévünket, így vesztettük el a nemesi y-t.” Közben egyvel magasabb fokozatra kapcsolt a lakoma. A férfiak, fiúk térültek-fordultak a levesestálakkal. József felvágta a ropogós bőrt, rózsaszín húsú malacot, mérte a lilakáposztát, a krumplit. Kopogtak a kanalak, koccantak a poharak, aztán meg a farsangi fánk tetejéről hullott a porcukor. Egyre élénkebb lett a beszélgetés. Egyszer csak előkerült a harmonika. A férfiak alkalmi kórusa az asztal mellett olyan régi nótákba kezdett, amiken nem fogott az idő.



Az asztal mellett a régi történetek szinte életre keltek

Milyen a jó kocsonya?

KISS-DÁVID RENÁTA, KOVÁCS V. ORSOLYA

Típusos téli, farsangi étel a kocsonya, hiszen a készítéséhez elengedhetetlen a hideg. De mi a titka, hogy igazán jól sikerüljön?

A jó kocsonya titka a megfelelő alapanyag. Mindenképpen legyen közte füstölt csülök, bőrös húsaprólék, bőrkedarabok, fül. A másik lényeges momentum a főzési

idő: minimum négy óráig legyen a tűzhelyen a fazék! Ezt követően osszuk el tányérokban a húst, és erre szedjük rá a levet!

„A sertés porcogós részei adják a kocsonya megfelelő állagát, ebből oldódik ki a négy óra főzés alatt az az elegendő mennyiségű kollagén, amitől meg fog dermedni és kocsonyás lesz.” – tudtuk

meg Bokor Péter séftől. – „A sertés kiválasztott részeit megmossuk, feldaraboljuk, feltesszük főni, majd folytatjuk a fűszerezéssel, zöldségeléssel.” Amíg megdermed a kocsonya, addig hűvös helyen kell tárolni. Fogyasztani lehet kenyér nélkül is, de nagyanyáink azt mondják: friss, fehér, kovászolt ropogóssal az igazi!

A kocsonya története

A kocsonyafogyasztás több száz éves hagyomány, nemcsak hazánkban, de Európa legtöbb országában. A Wikipédia szerint több mint száz évvel ezelőtől is maradt fenn kocsonyarecept, egy 1395-ös francia szakácskönyvben. Magyarországon 1544-ből való az első kocsonyával kapcsolatos leírás.

Az országon belül talán Miskolc a „kocsonya-nagyhatalom”, ott rendezik meg immár húsz éve minden télen a Miskolci Kocsonyafarsangot. Innen ered az ismert szólás is: „Pislog, mint miskolci kocsonyában a béka.” „A hűtőgép feltalálása előtti időben, amikor a pincében tárolták a hűtést igénylő ételeket, vendégek tértek be Miskolc főutcáján a Három Rózsa vendéglőbe. Az épület ma is látható, homlokzatán a három rózsza domborművével. A vendégek kocsonyát rendeltek. A vendéglősné lement érte a pincébe, és a sötétben nem vette

észre, hogy a hűlő kocsonyába beleugrott és a zselésedő anyagban benne ragadt egy béka, és így tette le az ételt az asztalra a vendégek elé. A humoros történet hamar elterjedt, és vele a szólás is.” – írja a Wikipédia.

De nem csak miskolci szólás van, városunkat is megörököltette a népnelv: „Belefagyott, mint fehérvári béka a kocsonyába.” De mi is pontosan a kocsonya? A házisertés kevésbé nemes, zsíros, porcós, csontos részeit (fej, farok, bőrke, köröm) zöldségekkel, fűszerekkel abalják, azaz enyhén sós vízben kilencvenöt fokozatig főzik. A zselatin alapjából szolgáló kollagén eközben kioldódik a szaruképletekből. Elkészülte után hűlni hagyják, ülepítik vagy leszűrik, a húsokat tányérokba adagolják, zsírtalanított levét rámerik. Hidegen fogyasztandó. Borjúból, sőt halból is készülhet.

Görög citromos kocsonya

Mit tegyenek azok, akik kevésbé zsíros fogásra vágnak, de szívesen ennének kocsonyát? Próbálják ki például ezt a receptet!

Hozzávalók: nyolcvan deka sovány sertésoldalas, két citrom leve, egy púpozott evőkanál zselatinpor, egy mokkáskanál reszelt citromhéj, só, őrölt fekete bors, csipetnyi cukor. Elkészítés: a sertéshúst megmossuk, majd annyi forrásban lévő sós vízbe tesszük, amennyi bőven ellepi. Beleszórjuk az őrölt fekete borsot, a reszelt citromhéjat, és a húst olyan puhára főzzük, hogy a csontok maguktól kicsúszzanak belőle. A kicsontozott húst vékonyka metéltre vágjuk. Egy mélyebb, kerek forma alját kirakjuk a

húscsíkokkal. A húsvet át-szűrjük, hozzáöntjük a kicsavart citromok levét és kevés cukorral ízesítjük. A zselatinport kis lábosba szórjuk, ráöntünk fél deci hideg vizet és elkeverjük. Kis lángon forráspontra melegítjük, közben állandóan kevergetjük, majd átszűrve hozzáöntjük a citromos húsléhez. Az egészet felforraltjuk és ráöntjük a húsrá. Ha teljesen kihűlt, lefedjük és a hűtőszekrényben megdermesztjük. Másnap a zsírt leszedjük a tetejéről, majd az edény alját egy pillanatra forró vízbe mártjuk, így könnyen tárolható. Díszíthetjük piros rettekkel, uborkaszletekkel, keménytojás-karikákkal, paradicsomszletekkel, és cikkekre vágva is kínálhatjuk. (Forrás: noinetcafe.hu)

Eddig kettőből kettő

SOMOS ZOLTÁN

Egy edzőváltás rövid távon általában inkább lélektanilag hat, hogy hoz-e valódi eredményt, később dől el. Mindenesetre a fehérvári kosarasok második meccsüket is megnyerték az új mester érkezése után.

Úgy tűnik, Arie Shivek diplomájának elfogadtatása Magyarországon kissé nehézkes, így érkezése után másfél héttel még mindig nem ültetett hivatalos minőségben a kispadon az izraeli szakember. Ettől persze Szegeden is az ő csapata volt az Alba, immár több közös edzéssel a háta mögött. Az utolsó előtti helyen álló szegediek otthonában ismét Pethő Ákos dirigált, Shivek pedig észrevételeivel segítette a csapatot. Sokáig úgy tűnt, nincs nagy változás a korábbiakhoz képest, mert három negyed alatt majdnem hetven pontot szedett be az Alba, vagyis ismét nem védekezett túl jól. De a legfontosabb szakaszban a meccsnek sikerült ebben szintet lépni: az utolsó negyedben már csak tizenkét hazai pont született, így a nem szípközöző, de jól küzdő Fehérvár 88-80-ra nyert. Nem volt olyan sok idegenbeli győzelem eddig a csapatnak, hogy ne értékeljük kellően, de ettől még tény: kötelezőnek vehető siker volt ez.



A legfontosabb tennivaló Arie Shivek számára a védekezés tartós feljavítása

A Pécs hazai legyőzése után tehát a Jesus Ramirez leváltását követő második mérkőzését is megnyerte az Alba. A harmadikat pedig szombaton, ismét itthon, a Kecskemét ellen húzhatja be. Az sem lesz egyszerű, hiszen a mezőny egyik legösszecsokottabb, legszervezettebb csapata lesz az ellenfél, mely összességében legyőzte Csorvásiakat. Itthon azonban nem szabad hibázni,

főleg most, hogy a negyedik helyre lépve a felsőházi tagság bebiztosítása is minden találkozó tétje. Hamarosan hosszabb szünet lesz a bajnokságban, addig még egy szombathelyi fellépés vár az Albára. Februárban sok edzésen dolgozhat tanítványaival Arie Shivek, utána pedig kiderül, a lélektani hatáson túl is sikeresnek bizonyul-e az edzőváltás.

SOMOS ZOLTÁN



Adósok maradunk

Borzasztó gyász ez. Életerejé teljében, a sportpályafutás utáni pillanatokba alig belekóstolva távozik valaki, aki előzőleg maga volt a sport. Még a játékosként látjuk benne, aki megtestesíti és megélelti sportját, emblémává válik és megkérdőjelezhetetlen tekintéllyel képviseli azt. Mire feldogoznánk, hogy mindez már a múlt, azaz válik egész élete is, pedig utóbbi szinte csak most kezdődött volna. Családapaként, az élsport követelte iszonyú önsanyargatás alól felszabadulva, élvezve mindazt, amit egy rendkívüli pályafutással létrehozott. Mi élvezhetjük sokáig, és az ő mosolya is őszinte volt egy-egy pillanatban, de tudjuk, mit követelt tőle a siker. Mindent. Gyerekkort, fiatalságot, éjszakákat, nyarakat, éveket. Nekünk adta, a rajongóknak, hogy csodálhassuk, példaképként nézhessünk fel rá és mutathassuk gyerekeinknek. Lehetetlen nincs, ha megoldozol mindenért! Most már neki is járt volna az életből, az igazából. Örjögő taps és reflektorfény nélkül, de fújadalmas munka és lemondások nélkül is. Hegy falának ütközve tört szét minden, és nehéz elfogadni, hogy győzelme, dicsfény és rajongás után a boldogság, amit igazán érdemelt, nem lehetett Kobe Bryanté. Ugyanazt érzem, mint Ocskay Gábor halálakor: a kapott örömeik súlyát, amikkel olyan jó lenne megváltani számukra még pár boldog évet. De nem lehet. Örök adósok maradunk.

Világméretűvé bővült

SOMOS PÉTER

Csütörtökön kezdődik Fehérváron a Szent István-kupa utánpótlás-kosárlabdatorna. A rendezvény keretében nem csak klubcsapatok mérkőzhetnek össze erejükre.

Nyolcadik alkalommal rendezik meg a Szent István-kupát. A tizenhat év alatti kosarasoknak kiírt torna a korábbi években is nemzetközileg kiemelkedő mezőnyt vonultatott fel, 2020-ban viszont az eddiginél is magasabb színvonalra számíthatunk: többek között Ázsia két legerősebb nemzeti együttesét, a kínai és az iráni gárdát, továbbá az NBA-akadémia válogatottját is láthatjuk pályára lépni. Persze a „törzsvenedég” Real Madrid sem hiányoz-

hat! Székesfehérvár most nem indít résztvevőt, ellenben két magyar válogatott csapat is tagja a mezőnynek, soraikban néhány fehérvárral.

A tornát megelőző sajtótájékoztatón Molnár Tamás főszervező hangsúlyozta: a kínai válogatott már huzamosabb ideje Európában tartózkodik, ezért a koronavírus nem érinti őket. Továbbá az amerikai-iráni párosítás kapcsán hozzátette: szeretné, ha a torna és a sport barátságos jellege ezúttal is megmaradna. A Szent István-kupa csütörtökön délelőtt rajtol, a nyitómérkőzésen a Bayern München a magyar A válogatottal csap össze. A belépés négy napon át ingyenes az Alba Regia Sportcsarnokba.

Kezdődik a középszakaszk!

NÉMETH KRISZTIÁN

Pénteken idegenben folytatja szereplését a Hydro Fehérvár AV19 az EBEL-ben. A Volán két bónuszponttal kezd meg a középszakaszk.

A mérsékelt sikerült alapszakasz után tíz mérkőzésen harcolhatják ki a rájátszást Kóger Daniék. Ehhez a hatszapos küzdelemben az első három helyre kell odaérniük.

A Hydro Fehérvár AV19 az Orli Znojmo otthonában kezd az alsóházi küzdelmeket, amely február 29-én linzi vendégjátékkal zárul. A Dornbirn és a Villach gyengén

muzsikált, nemhiába végzett a Volán mögött, ugyanakkor mindkét csapat meg tudta tréfálni a fehérváriakat. Ezek az elhullajtott pontok már nem fognak befejezni, ez is fontos feladata a nemrég kinevezett edzőnek, Antti Karhulának.

Jó formában van a Fehérvári Titánok együttese, amely szinte makulátlan mutatóval vezeti a hazai bajnokság alsóházát és jó eséllyel pályázik a rájátszásra. Az Újpestet és a Budapesti Honvédot rendes játékidőben, a Vasast hosszabbításban gyűrték le.



Lakatos Levente (jobbról) az Alba akadémiaját képviseli a válogatottban



Fel kell frissülnie a Volánoknak a középszakaszkra, a rájátszás eléréséhez kiegyensúlyozott teljesítmény kell!

Góltalanság

SOMOS PÉTER

Nem sikerült jól a MOL Fehérvár tavaszi szezonrajtja. A csapat gól nélküli döntetlent játszott a Honvéddal, tovább nőtt a Ferencváros előnye.

„Támadófcit szeretnénk játszani!” – a MOL Fehérvár háza táján ez hangzott el leggyakrabban, amikor az OTP Bank Liga tavaszi nyitánya előtt a szezon második felére kitűzött célok, változások kerültek szóba. Szombaton, a Honvéd elleni bajnokin kétségtelenül fellelhető volt ez a szándék a Vidi játékában, hatékonyság terén azonban bőven maradt javítanivaló. A fehérváriak eljutottak helyzetekig, komoly ziccerük is volt – a szünet után nem sokkal Kovács István, a hosszabbításban pedig Armin Hodžić is eldönthette volna a mérkőzést – a 0-0-s döntetlen ugyanakkor igazságosnak mondható a fegyelmezetten védekező, a gólhoz olykor-olykor szintén közel járó kispestiek ellen. Mindeközben az éllovas Ferencváros kiütötte a Paksot, így Joan Carrillo együttesét már hat ponttal előzik meg a zöld-fehérek. A Honvéd-meccs előtt a Vidi centere, Futács Márkó az első



Nem sok babér termett Futácséknak a Honvéd-védők szorításában

tavaszi győzelmeket emelte ki a bajnoki címért való versenyfutás fontos faktoraként – ez gyorsan elúszott fehérvári részről. Az újabb ponthullajtságnál is rosszabb hír, hogy két kulcsjátékosát is elveszítette a MOL

Fehérvár: Loïc Nego az első félidő hajrájában szorult ápolásra. Az utolsó percekre még visszatért, de a folytatást már nem tudta vállalni. Ivan Petrjak a második játékrész elején – pillanatokkal azután, hogy meg-

teremtette a meccs legnagyobb helyzetét Kovácsnak – maradt lent a földön, hordágyon kellett levinni a pályáról. A Vidi csapat-örvosa, Kovács Tibor tájékoztatása szerint Nego izomsérülést, Petrjak bordazúzódást szenvedett. Előbbi helyére egyébként Lyes Hourri állt be, aki ezzel tétmérkőzésen is bemutatkozott fehérvári színekben.

A tizenharmadik fordulóban szombaton újabb fővárosi klub lesz az ellenfél: az Újpest fogadja Kovácsikékat. A lilákról nincsenek kellemes emlékei a Fehérvárnak ebből a szezonból, hiszen az ősszel két, hajrában szerzett góllal 2-0-ra nyerni tudott Nebojsa Vignjević együttese Sóstón. Ugyanakkor az Újpest pocscékul kezdte a tavaszi idényt, a forduló legsimább vereségét szenvedte el Debrecenben, ahol négy gólt kapott. Ráadásul idegenben jobban megy ebben a bajnokságban a Vidinek: hat győzelem mellett két döntetlen a mérlege, vagyis alig veszített pontot. Érdekes, hogy a Vidi februárban háromszor is találkozik az Újpesttel. A bajnoki után a Magyar Kupában is egymás ellen játszanak, ott a nyolc közé jutásért csapnak össze kétszer.

Továbbjutás a Magyar Kupában

KAISER TAMÁS

Ugyan győzni ezúttal sem sikerült, de a Magyar Kupa szabályának köszönhetően a Dunaújvárosban elért 30-30-as döntetlenjével a sorozat ötödik fordulójába jutott az Alba Fehérvár KC.

A női kézilabda-bajnokságban ötös vereségszériában van az Alba Fehérvár KC. Legutóbb Mosonmagyaróváron kapott ki Deli Rita csapata, így pedig nagy szükség volt rá, hogy szerdán a Magyar Kupában javítson a gárda. A rossz eredmények miatt a dunaújvárosi kupameccs előtt fogadkoztak is a fehérvári játékosok! És úgy tűnik, nem a levegőbe beszéltek, amikor azt mondták: a Kohász otthonában csak a továbbjutás lehet elfogadható!

A keretből ugyan ezúttal is, csak úgy mint a mosonmagyaróvári bajnok, fegyelmi okokból kimaradt Armelle Attingré. Most azonban nélküle is ment a csapatnak. A félidőben 14-13-ra vezetett az Alba annak a Dunaújvárosnak az otthonában, melytől néhány hete hazai pályán egygel kikapott a bajnokságban. Így teljesen nyílt maradt a második játékrészre a továbbjutás sorsa. Döntésre nem tudták vinni a csapatok, a 30-30-as eredménynek azonban a fehérváriak örülhettek, hiszen a szabályok értelmében az idegenbeli remi továbbjutást ér. Az Alba Fehérvár KC tehát ott lesz a sorozat következő, ötödik fordulójában.



A Kohászt ezúttal sem győzték le, de a döntetlennel továbbjutották a kupában a fehérvári kézisek

Makulátlan hétvége után presztízscsata

NÉMETH KRISZTIÁN

A fehérvári röplabdázók férfi és női együttese is győzelemmel zárta a hétvégét. Előbbiek zsinórban második meccsüket nyerték meg, a hölgyek pedig pikáns derbire készülnek.

Derült égből villámcsapás: így robbant be a hír tavaly év végén, hogy Fésüs Irén szakít a fehérvári röplabdával és a MÁV Előre-Bericap kispadját a Budaörsére cseréli. Szombaton éppen a Pest megyeiek látogatnak a Jáky középiskola csarnokába, tehát meglehetősen érdekes meccsre van kilátás. Farkas

Mihály csapata győzelemből érkezik a derbi, miután a hétvégén Rákospalotán aratott sikert. A férfiak feljövöben vannak: a Dunaferrt itthon, a Pécsset idegenben verték. A sikerekben komoly szerepe van az együttes nemrég igazolt brazil atléjának. A majd két méter magas Renan Salton szépen termeli a pontokat a csapatban. Az együttes vasárnap Szolnokra látogat, de alighanem nem tévedünk nagyot, ha úgy gondoljuk: a szombati női mérkőzés ezúttal sokkal fontosabb a klub számára.



Furcsa lesz a Budaörs elleni mérkőzés: Farkas Mihály csapata Fésüs Irén együttesével küzd meg

ÚJ PEUGEOT 208, e-208

UNBORING THE FUTURE!



PEUGEOT

ELEKTROMOS, BENZINES ÉS DÍZEL VÁLTOZATBAN
 PEUGEOT 3D i-Cockpit® VEZETŐHELY*
 10 VEZETÉSTÁMOGATÓ RENDSZER**

A jövő nem unalmas.

*Változattól függően széria- vagy nem rendelhető felszerelés. **Változattól függően széria-, opciós vagy nem rendelhető felszerelés. Az új Peugeot 208 döntős a 2020-os Év Autója választáson.

A feltüntetett hatótávolság és az energiafogyasztási értékek az új gépjárművek esetén 2018. szeptember 1. óta alkalmazandó WLTP-tesztelési eljárás szerint kerültek megadásra. Ez a mérési eljárás valós használati körülményeken alapul, és egyéb tényezőket is figyelembe vesz (pl. sebesség, hőmérséklet, utastérből való kikapcsolás, vezetési stílus és külső hőmérséklet). A töltési idő befolyásolja a gépjárműbe szerelt töltőegység teljesítménye, a töltőkábel, valamint a használt töltőállomás típusa és teljesítménye. További információért, kérjük, keresse a Peugeot márkakereskedésünket!

A feltüntetett üzemanyag-fogyasztás és CO₂-kibocsátás értékek az új gépjárművek esetén 2018. szeptember 1. óta alkalmazandó WLTP-tesztelési eljárás szerint kerültek megadásra. A WLTP mérési eljárás a korábban alkalmazott NEDC vizsgálati eljárást váltja fel. A valóságosabb teszt körülményeknek köszönhetően a WLTP eljárás szerint mért üzemanyag-fogyasztás és CO₂-kibocsátás sok esetben magasabb, mint a NEDC eljárás szerint mért értékek. Az üzemanyag-fogyasztás és a CO₂-kibocsátás értékek a tényleges felhasználási körülményektől és egyéb tényezőktől (pl. adott felszereltség, opciók, gumibroncs-jellemzők) függően változhatnak. További információért, kérjük, keresse a Peugeot márkakereskedésünket!

A feltüntetett üzemanyag-fogyasztás és CO₂-kibocsátás értékek az új gépjárművek esetén 2018. szeptember 1. óta alkalmazandó WLTP-tesztelési eljárás szerint kerültek megadásra, és az egyéb gépjárművekkel való összehasonlíthatóság érdekében az adatok NEDC értékekre is átváltásra kerültek. A NEDC értékek nem veszik figyelembe többek között a használati feltételeket, a vezetési stílust, a felszereltséget vagy a tartozékokat, továbbá a gumibroncsok jellemzőitől függően is változhatnak. Az üzemanyag-fogyasztásról és a CO₂-kibocsátásról további információt az értékesítési helyen közzétett üzemanyag-gazdaságossági címkében, továbbá a közlekedési hatóság által kiadott üzemanyag-gazdaságossági ismertetőben találhat (a 2017. év vonatkozásában közzétett legfrissebb fogyasztási kiadvány a <https://www.nkh.gov.hu/mediakozpont/kiadvany/-/b/2308872/fogyasztasi-kiadvany-2017> linken elérhető). További információért, kérjük, keresse a Peugeot márkakereskedésünket!

PEUGEOT TOTAL ENERGIA Az új Peugeot e-208 elektromos modell hatótávolsága WLTP szabvány szerint: 340 km; NEDC szabvány szerint: 450 km; elektromos-energia fogyasztása: 16,31 kWh/100 km.
 Az új Peugeot 208 vegyes fogyasztása benzin/dízel meghajtással WLTP szabvány szerint: 4,2-5,9 l/100 km; CO₂-kibocsátása: 109-134 g/km; NEDC szabvány szerinti vegyes fogyasztása: 3,2-4,7 l/100 km; CO₂-kibocsátása: 85-107 g/km.

PEUGEOT FÁBIÁN SZÉKESFEHÉRVÁR
 Székesfehérvár, Budai út 175. | Tel.: +36 22 303 406 | www.fabian.hu

FÁBIÁN
 AUTÓ



A Fehérvár Televízió műsora február 1-től 7-ig

A hírszerkesztőség ügyeletés száma: 30 901 4150



2020. 2. 1. SZOMBAT	2020. 2. 2. VASÁRNAP	2020. 2. 3. HÉTFŐ	2020. 2. 4. KEDD	2020. 2. 5. SZERDA	2020. 2. 6. CSÜTÖRTÖK	2020. 2. 7. PÉNTEK
00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:00 Híradó – ismétlés 07:30 Közér – ismétlés 08:10 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:25 Bajnokok város – ismétlés 10:55 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Farkas Sándor, az Alba Fehérvár Akadémia szakmai igazgatója 11:20 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Kovács Nori, a Balkán Fanatik egykori énekesnője 11:45 Paletta magazin – ismétlés 12:15 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Balassi Imre, az Alba Regia SC és a Kőfém SC elnöke 12:40 Híradó – ismétlés 13:10 Közér – ismétlés 13:50 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Látrányi Viktória, Vendég: Sinka Jenő, téma: Gulág, amiről tilos volt beszélni 9. rész (12) 15:15 Agrárinfo – ismétlés 15:45 Molnár Dániel – Elszakadni a földtől 1-2. Nemrég volt százezer a fehérvári repülés. Ebből az alkalomból rigortfilmsorozattal készült a Fehérvár Televízió. Tihanyi Tamás szerkesztésében a repüléstörténet meghatározó alakjait mutatjuk be. 17:15 Filmvlogotás a Fehérvár Televízió archívumából 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Molnár Márton kosárlabdázó 18:30 A Fehérvár Televízió archívumából Híradó 19:00 Epi-Tech Magazin 19:20 Székesfehérvári Királyi Napok 2019 – Tancra, magyar – ARTE 70 22:00 Híradó – ismétlés 22:20 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:20 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Molnár Márton kosárlabdázó 10:45 Együtt magazin – ismétlés 11:15 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Farkas Sándor, az Alba Fehérvár Akadémia szakmai igazgatója 11:40 Agrárinfo – ismétlés 12:10 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Kovács Nori, a Balkán Fanatik egykori énekesnője 12:40 Híradó – ismétlés 13:00 Közér – ismétlés 13:40 Natura-túra – ismeretterjesztő film 14:10 Napi színes – ismétlés 14:20 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Balassi Imre, az Alba Regia SC és a Kőfém SC elnöke 14:40 Filmvlogotás a Fehérvár Televízió archívumából 16:25 ÚTE – MOL Fehérvár FC labdarúgó-mérkőzés közvetítése felvételről 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Látrányi Viktória, Vendég: Papp István ENSZ-bekfenntartó, téma: túszként Szudánban 18:30 A Fehérvár Televízió archívumából 19:00 A hét hírei 19:20 Hitünk és életünk 19:50 Alba Fehérvár – KTE-Duna Aszfalt kosárlabda-mérkőzés közvetítése felvételről 21:20 Fülöp Zoltán – Szívvél, hittel Fülöp Zoltán, a Csíkszeredai Csiki Játékszín színművésze vallott alkotói mindennapjairól, múltjáról, jelenéről, jövőről. A hét hírei – ismétlés 22:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:20 Közér – ismétlés 08:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:20 Közér – ismétlés 11:00 Épi-tech magazin 11:30 A Fehérvár Televízió archívumából 12:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése 13:00 Híradó 1- 13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1- 16:40 Épi-tech – ismétlés 17:10 Közér – ismétlés 18:00 Hírek 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Tombor Tímea Pro Cultura Albae Regiae díjas táncpedagógus 18:30 A Fehérvár Televízió archívumából 19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg 19:45 Együtt magazin 20:15 Hírek – ismétlés 20:20 Hydro Fehérvár AV19 – Linz jégkorongmérkőzés közvetítése felvételről 22:20 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 23:05 Képes hírek	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 10:45 Együtt magazin – ismétlés 11:15 A Fehérvár Televízió archívumából 11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése 13:00 Híradó 1- 13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1- 16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Tombor Tímea Pro Cultura Albae Regiae díjas táncpedagógus 17:00 Együtt magazin – ismétlés 17:30 Esti mérleg – ismétlés 18:00 Hírek 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Hegedűs Beáta esztétikai orvos 18:30 A Fehérvár Televízió archívumából 19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg 19:45 Paletta magazin 20:15 Hírek – ismétlés 20:20 Rendhagyó tárlatvezetés a Trianon kiállításán 1. rész 20:20 Beszélgetőtárs: Látrányi Viktória, Vendég: Jankovics Marcell rajzfilmművész, grafikus 21:25 Egy nap a világ – Azerbajdzsán Kovács Áron vendéglátói mindenhol magyarok. Rajtuk, az a magyar szívükön-lelkükön keresztül látjuk, hogy az adott országban milyen az élet, mit érdemes megnézni, megkóstolni, megtudni. 22:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 10:45 Paletta magazin – ismétlés 11:15 A Fehérvár Televízió archívumából 11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése 13:00 Híradó 1- 13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1- 16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Hegedűs Beáta esztétikai orvos 17:00 Paletta magazin – ismétlés 17:30 Esti mérleg – ismétlés 18:00 Hírek 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Tolcsvay Béla zeneszerző-énekes 18:30 Honvéd7 – ismétlés 19:00 Esti mérleg – ismétlés 19:45 Hírek – ismétlés 20:15 Új Eldorádó – dokumentumfilm 20:20 Magyar – madjar találkozók 21:40 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 10:45 Honvéd7 – ismétlés 11:15 A Fehérvár Televízió archívumából 11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése 13:00 Híradó 1- 13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1- 15:10 Alba Fehérvár – DVSC kézilabda-mérkőzés közvetítése felvételről 16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Schéda Zoltán, Vendég: Hegedűs Beáta esztétikai orvos 17:00 Paletta magazin – ismétlés 17:00 Honvéd7 – ismétlés 17:30 Esti mérleg – ismétlés 18:00 Hírek 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Tolcsvay Béla zeneszerző-énekes 18:30 Honvéd7 – ismétlés 19:00 Esti mérleg – ismétlés 19:45 Bajnokok város – ismétlés 20:15 Hírek – ismétlés 20:20 DVSC – MOL Fehérvár SC labdarúgó-mérkőzés közvetítése felvételről 21:10 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése 10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés 10:45 Bajnokok város – ismétlés 11:15 A Fehérvár Televízió archívumából 11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése 13:00 Híradó 1- 13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1- 16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés Műsorvezető: Vakler Lajos, Vendég: Mts Gergely előadóművész 17:00 Bajnokok város – ismétlés 17:30 Esti mérleg – ismétlés 18:00 Hírek 18:05 Fehérvári beszélgetések Műsorvezető: Látrányi Viktória, Vendég: Sinka Jenő, téma: Gulág, amiről tilos volt beszélni 10. rész (12) 18:30 A Fehérvár Televízió archívumából 19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Közér 20:05 Agrárinfo 20:35 Hírek – ismétlés 20:40 Hanna, Anna meg a mamut – dokumentumfilm 21:10 Hangos, színes és büdös – látványos kémiaóra az Alba Innovában 22:00 Híradó és Közér – ismétlés 23:10 Képes hírek

Kiemelt ajánlatunk: február 2. 19:50 Alba Fehérvár – KTE-Duna Aszfalt kosárlabda-mérkőzés