

Nem lesz munkásszálló
a Bébic utcában

Átadták a
Berényi utat

Egy különleges öreg-
hegyi ház felújítása

Önkéntesség: egy új
világ nyílik



FEHÉRVÁR

Közéleti hetilap

2019.07.18.



A kultúra
összeköt

Foto: Simon Erika

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

Találkozzunk július 24-én! 10 órától!

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

Gyere el és ismerj meg Bennünket a Nyílt napunkon július 24-én, szerdán!

Nyitott pozícióink: szerelő,
műanyagüzemi gépkezelő operátor, raktáros
Amit kínálunk: 220 000 HUF havi bruttó alapbértől,
havi 25 000 HUF nettó cafeteria a belépéstől kezdve.

CRANE

XOMOX®

Elhunyt Acsa Szücs Imre grafikus, képzőművész (1956-2019)

Újabb veszteség érte Székesfehérvár kulturális életét. Életének 62. évében súlyos betegségben, július 10-én elhunyt Acsa Szücs Imre grafikus, képzőművész.

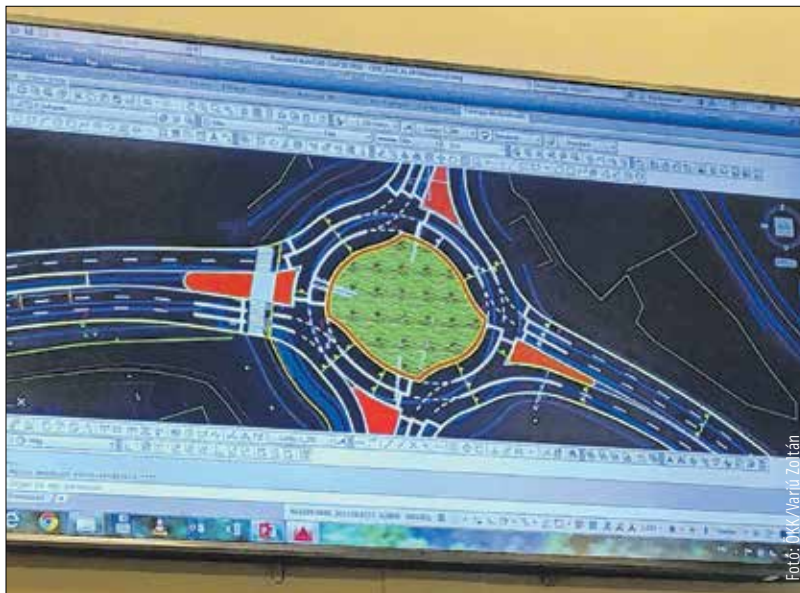
Acsa Szücs Imre korábban tagja volt a Fiatal Képzőművészek Stúdiójának, a Székesfehérvári Művészek Társaságának és a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesületének. Utolsó egyéni tárlatát Székesfehérváron januárban a Magyar Kultúra Napja rendezvényeihez kapcsolódóan az Öreghegyi Művelődési Házban nyitották meg. Gárdonyiban 2018 novemberében mutatta be Papírfelhők című sorozatát. 1974-79 között Székesfehérváron a Szabadművelődés Házában folytatott képzőművészeti tanulmányokat; mesterének Ujházi Pétert tartotta. 1992-ben elnyerte a Szegedi Táblakép-festészeti Biennálé nagydíját. 1989 óta kiállító művész, nyaranta gyakran dolgozott az agárdi és a móri művésztelepeken. Családjával Gárdonyiban élt. Változatos grafikai és festészeti technikákkal kísérletezett és dolgozott. Témái között rendkívül jelentős helyet foglalt el a Biblia (Biblia térképe-sorozatok), Dosztojevskij prózája, de a Velencei-tó és Székesfehérvár is. „Alkotásain egy spiritualizált világ rejtett térképét hozta el, amelyben jó kalandozni és jó eltévedni”, hangzott el utolsó, egyéni, fehérvári tárlatán. Újabb képek már nem születnek keze nyomán, de alkotásainak spirituális világa velünk marad. A végső búcsúztatásra 2019. augusztus 2-án, pénteken 16 órakor kerül sor a gárdonyi katolikus temetőben.

Már készül az Auchan-körforgalom terve

BÁCSKAI GERGELY, SZABÓ PETRA

Fontos egyeztetésre hívta Székesfehérvár polgármestere és a Magyar Közút megyei igazgatója július 11-én, csütörtökön a Sóstói Ipari Parkban működő cégek, illetve bevásárlóközpont képviselőit. Az „Auchan-csomópont” kapacitásbővítésének terveit ismerhették meg, véleményezhették a résztvevők. Olyan rendszer kialakítását tervezik, ami segíti az állandó torlódás és balesetveszély megszüntetését.

A Magyar Közút Nonprofit Kft. által megbízott szakemberek csütörtökön bemutatták be annak a csomópont-hálózatnak az elképzelését, amely megoldást jelenthetne az óriási forgalom elvezetésére, illetve a torlódás miatti állandó balesetveszélyes helyzetekre is. A két körforgalmi csomópont az M7-es autópálya, a 63-as és a 8-as út becsatlakozása, valamint a Sóstói Ipari Park és a bevásárlóközpont működése miatt is kiemelt fontosságú. Átalakításáért – melyet a kormány is támogat – összefogott a város, a közútkezelő, valamint az ott működő cégek. Mint arról Székesfehérvár polgármestere közösségi oldalán is beszámolt: „Több helyen két, illetve három sávon lesz megközelíthető a csomópont, a gyalogosok közlekedé-



Olyan rendszer kialakítását tervezik, ami segíti az állandó torlódás és balesetveszély megszüntetését

sét jelzőlámpák könnyítik majd, és a terület buszközlekedése is korrekcióra kerül. A tervezők megkezdtek az egyeztetést az érintett vállalatokkal, a tervek engedélyeztetése még az idén várható. A beruházás a mostani becslések szerint több mint nyolcszáz millió forintba kerül majd, melynek

előteremtése szintén folyamatban van.”

A polgármester hozzátette, emellett szükség van a negyedik sztrádelelhajtó megépítésére, ez Székesfehérvár és Szabadbattyán közé kerül majd. Ennek tervein is dolgoznak már a szakemberek.

Kezdődik a csapadékcatorna építése a Fiskális úton

BÁCSKAI GERGELY

A szennyvíz-, gáz- és ivóvíz vezeték cseréje után kezdődik a nagy átmérőjű csapadékcatorna kiépítése a Fiskális út alatt, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy az öreghegyi nagyobb belső utcák felújítása elkezdődhessen.

A felújítás egyes üteme a Budai út és a Pozsonyi úti körforgalom közötti szakaszt, a második üteme pedig a Béla út és a körforgalom közötti szakaszt érinti. Mindkét részen lesz csapadékcatorna építés, az útépités csak ennek elkészülte után kezdődik el. A kivitelezés határideje jövő év április 30., azonban a kivitelezők is mindent elkövetnek, hogy ennél jóval hamarabb végezzenek a felújítással. Östör Annamária öreghegyi önkormányzati képviselő hangsúlyozta, hogy egy nagyon fontos út alatt az összes közmű teljes cseréje után bicikliúttal és járdákkal együtt készül el a felújítás. A Fiskális úton az elmúlt hónapokban a régi ivóvíz fővezeték cserélték ki önkormányzati beruházásban, de megtörtént a gáz fővezeték cseréje is, illetve néhány éve a szennyvízcatorna építése is. A közműhálózat a nagy átmérőjű csapadékcatorna kiépítésével lesz teljes a forgalmas öreghegyi út alatt.

BÁCSKAI GERGELY, GÁSPÁR PÉTER, KOVÁCS SZILVIA

A Cserepes közben, a Horvát István-lakótelepen és a Csanádi téren is új parkolóhelyeket alakítottak ki.



Huszonhét új, térköves parkolót alakítottak ki a Csanádi téren, ahol nyolc fát és közel ötszáz cserjét is elültetnek majd ősszel. A területen a térköburkolat kialakítása mellett megoldották a csapadékvíz elvezetését is. A beruházás költsége mintegy harmincmillió forint volt.

Parkoló bővítés városszerte



A Cserepes köz 2. szám mellett tizenhét új parkolóhely létesült az elmúlt hetekben, mellette pedig egy fasort is telepítettek ősszel



Egy régóta várt beruházás készült el a lakók kérésére a Horvát István-lakótelepen, ahol immár huszonnégy parkoló áll rendelkezésre a 4-es és 5-ös szám előtt. A beruházás tizenkétfélmillió forintos önkormányzati támogatásból valósult meg.

Nem lesz munkásszálló a Bébic utcában

GÁSPÁR PÉTER

A közgyűlés döntésével lezárult a Helyi építési szabályzat nagy áttekintése és módosítása, ennek részeként az önkormányzat nem járult hozzá a Raktár utcai bővítéshez, vagyis a szennyvíziszap elhelyezésére vonatkozó terület nem nőhet. Feketehegy-Szárzréten a Bébic utcában nem lesz munkásszálló. Az üzemeltető írásban is garanciát adott erre és bérlő lesz az önkormányzat is.

A rendkívüli közgyűlés a gyász pillanataival kezdődött, a képviselők egyperces néma felállással adóztak a napokban elhunyt Égi Tamás alpolgármester emléke előtt. Égi Tamásról szólva Székesfehérvár polgármestere kiemelte, hogy tudásával, lokálpatriotizmusával felbecsülhetetlen szolgálatot tett a városnak. Székesfehérvár polgármestere felolvasta Orbán Viktor levelét is, amelyben a miniszterelnök háláját fejezi ki az elhunytak azért a közel húsz évnyi odaadó munkáért, amellyel Székesfehérvárért és az itt élő emberekért dolgozott.

A közgyűlésen Székesfehérvár polgármestere bejelentette azt is, hogy mérlegelve a körülményeket és az általános választások időpontjának közelségét, úgy döntött,



A képviselők Égi Tamásra emlékeztek a rendkívüli közgyűlés első perceiben

hogy nem tesz javaslatot új, gazdasági feladatokat végző alpolgármester megválasztására. Cser-Palkovics András polgármester maga látja el a következő hónapokban ezeket a feladatokat munkatársakra, szakértőkre támaszkodva, míg a Belvárosban élőkkel való kapcsolattartásról és a felmerülő problémák megoldásáról a Polgármesteri Kabinet segítségével gondoskodik az önkormányzat.

A közgyűlés döntött arról is, hogy kétéves folyamat végén lezárult a HÉSZ (Helyi Építési Szabályzat) nagy áttekintése és módosítása. Ennek kapcsán döntöttek arról,

hogy az önkormányzat nem járult hozzá a Raktár utcai bővítéshez, vagyis a szennyvíziszap elhelyezésére vonatkozó terület nem nőhet, Feketehegy-Szárzréten a Bébic utcában pedig nem lesz munkásszálló. Az üzemeltető írásban is garanciát adott arra, hogy nem lesz munkásszálló a területen. Sportolók elhelyezésére alkalmas szállót alakít ki, továbbá tíz szobát az önkormányzat bérel, ahol ideiglenes lakhatási lehetőséget kapnak majd a városi intézményekben dolgozó közalkalmazottak (elsősorban óvodapedagógusok) és munkavállalók.

A közgyűlés döntött arról is, hogy Ráczné Földi Judit önkormányzati képviselő kezdeményezésére megvizsgálja a védőoltások kérdését, hogy melyik az a terület, ahol az önkormányzat további támogatást tud biztosítani a védőoltások rendszeréhez.

Cser-Palkovics András polgármester a zárt ülésen született döntésekről elmondta, számos fejlesztésről döntöttek: közbeszerzési eljárásokat zártak le, illetve új eljárásokat indítottak el, többek között a Székesfehérvári Középiszkolai Campus külső víziközműveinek átépítése, vagy a Vörösmarty Könyvtár felújítása kapcsán.

Korszerű burkolatot kapott a kosárpálya

KURUCZ TÜNDE

Új burkolatot kapott a Túrósáki úti Szabadidőpark kosárpályája. A társaságiadó-kedvezményből megvalósult több mint tízmillió forintos beruházáshoz az önrészt, mintegy hárommillió forintot, az önkormányzat biztosította.

Aki erre jár, jól láthatja, hogy a hét minden napján szívesen jönnek ide a családok, gyerekek és felnőttek, idősebbek és fiatalabbak egyaránt, hogy kikapcsolódjanak, sportoljanak. – mondta Cser-Palkovics András, aki hozzátette, hogy annak érdekében, hogy a játék még jobb körülmények között menjen, kapott új burkolatot a pálya.

Az átadón kiemelték, hogy a fejlesztések folytatódnak a városban. A Palotavárosi tavaknál hamarosan indul egy komplex szabadidős központ építése mintegy egymilliárd forint értékben, a Halesz ligetben pedig egy sikeres pályázatnak köszönhetően megkezdődik az egykilométeres rekortán futópálya kialakítása. Deák Lajosné és Ostör Annamária önkormányzati képviselő örömeiket fejezték ki, hogy hosszú évek munkájának köszönhetően sikerült létrehozni a Túrósáki úti Szabadidőközpontot, amelynek fejlesztése a fehérváriakat szolgálja.

Sok százan búcsúztak Égi Tamástól



Több százan kísérték utolsó útjára szombaton Égi Tamást, Székesfehérvár alpolgármesterét, aki hosszú betegség után 59 évesen hunyt el. Székesfehérvár közössége nevében a város polgármestere, Cser-Palkovics András búcsúzott barátjától, majd a család által összeállított kisfilmmel emlékeztek a mindig mosolygós, jókedvű emberre, akiért Tornyai Gábor atya mondott imát. B.G.

Középpontban a népesedés



Egész napos rendezvénysorozattal készült a Népesedési Világnapra a Magyar Városkutató Intézet, a Prosperis Alba Kutatóközpont, a Kodolányi János Egyetem, a Titkok Háza Tudományos Élményközpont és a Székesfehérvári Család és KarrierPont. Délelőtti módszertörzével és vitafórummal, délután családi nappal és civil korzóval várták az érdeklődőket. G.P.

Befejeződött a Berényi út felújítása

GÁSPÁR PÉTER

A felújítás befejeződött, megszűnt a forgalomterelés- és korlátozás a Berényi úton, újra teljes hosszában használható Székesfehérvár egyik forgalmas közlekedési útvonala.

Az átadáson Cser-Palkovics András polgármester elmondta, hogy három különböző projekt adódott össze, így végül mintegy 830 millió forintból újulhatott meg komplex módon a Berényi út ezen szakasza. A kivitelezési munkálatok keretében a Berényi út érintett szakaszának teljes pályaszerkezet-cseréje megtörtént, a forgalom két forgalmi sávra szűkült és önálló kanyarodósávok kerültek kialakításra amellelt, hogy a forgalmi sávokkal párhuzamosan irányhelyes kerékpárforgalmi sávok létesültek, amely gördülékeny és biztonságos közlekedést biztosít mindkét

irányba a személygépkocsival és a kerékpárral közlekedőknek egyaránt. Az érintett szakaszon a meglévő autóbusz-megállóhelyek autóbusz-öbölbe kerültek áthelyezésre, ennek okán a helyi és helyközi buszforgalom a jövőben nem tartja fenn a forgalmat akkor, amikor az autóbusz a megállóban áll. A biztonságos átkelést lehetővé tevő új gyalogosátkelőhelyek is kialakításra kerültek. Az alkalmazott műszaki megoldásnak köszönhetően a gyalogosok az útpálya felezésében elhelyezkedő lassító szigeteken biztonságban megállva ismételtlen meggyőződhetnek a másik irányból érkező forgalomról. Deák Lajosné képviselő hozzátette, hogy végre itt is korszerű és előre mutató megoldásokkal kialakított útrendszert építettek, ami az egész város közlekedését segíti.



A megújult Berényi úton kanyarodó sávokat is kialakítottak

Új világok nyílnak

KOVÁCS V. ORSOLYA

Nem csak a diákmunka időszaka a nyár, hanem a középiskolai kötelező közösségi szolgálatot is sokan időzítik a szünidőre. Feltérképeztük a fehérvári lehetőségeket.

A cím talán nem túlzó, ha megmondjuk, hogy a kötelező önkéntes munka során a középiskolások milyen sokféleképpen kóstolhatnak bele a nagybetűs életbe. A munka világában tett gyakorlati látogatásukat számos városi, illetve megyei civil szervezetnél, intézménynél, cégnél, alapítványnál megtehetik. (Az összes fogadó-intézmény listáját, megyékre lebontva a következő weboldalon lehet megtalálni: www.kozossegi.ofi.hu). Alapfeltétel, hogy az adott intézmény szerződésben álljon az

iskolával, de ezt a megállapodást megkötöthetik bármikor, ha egy diák jelentkezik hozzájuk. Felkerestünk néhány olyan helyszínt Székesfehérváron, ahol az iskolai közösségi szolgálat kötelező ötven óráját előszeretettel töltik el a város középiskolásai.

Könyvek bővületében

Az egyik fő bázis a Vörösmarty Mihály Könyvtár és tagintézményei (zömmel a Mészöly, a Széna téri és a Budai úti könyvtárak), ahol nyolcszáz diák volt a rekord éves szinten (egyébként az összes középiskolával szerződésben áll). Bár nem biztos, hogy erre tippelnénk, de zömében fiúk vállalkoznak a könyvtári feladatvégzésre. „Ha beegondolunk, milyen nehezek a könyvek, akkor azért ez jól is jön.” – jegyezte meg Lászlóné Lakner Lilla, a központi könyvtár IKSZ (Iskolai Közösségi Szolgálat) felelőse, az olvasóterem könyvtárosa. – „Igyekszünk változatos feladatokat adni a fiataloknak az itt töltött idő alatt. Segíthetnek a betűrendezésben, a folyóiratok rendszerezésében, raktározási tevékenységekben. Számtalan rendezvényünkön vehetnek részt, sőt nyáron a táboroztatásban



Fotó: Kiss László

Lászlóné Lakner Lilla az IKSZ-es diákok naplóival

is segítenek. Július elején több száz könyvtáros érkezett az Országos Vándorgyűlésre, akkor nyolc-tíz diák is besegített nekünk minden nap. Négy éve jönnek hozzánk diákok, ezalatt megesett, hogy valaki a gyakorlat letöltése nélkül szeretne volna aláírni a jelenléti naplóját. Ezt persze nem vállaltuk, de végül letöltötte nálunk a szolgálati órákat.”

Törődés és gondoskodás

Ha egy középiskolás diák gyerekekkel, idősekkel, állatokkal szeretne foglalkozni e tevékenység során, arra sok lehetőséget talál a helyi bölcsődétől kezdve az idősotthonokig. Ahol azonban mindez akár egy helyen is lehetséges, az például a Pata és Mancs Terápiás Egyesület. Csorbá-

Székesfehérvári telephelyű nagykereskedelmi cég **raktárosi munkakörbe keres targoncavezetői gyakorlattal munkatársat.**



Telefonszám:
30/978-3300



Munkelő-közvetítés, munkaerő-kölcsönzés, diákmunka



Ahol a munka élmény.

Mostantól új helyen találsz minket!

8000 Székesfehérvár, József Attila u. 2/a



whc.szekesfehervar@whc.hu • Tel.: + 36 22 783 013

Betanított munka Székesfehérváron!

Amit kínálunk:

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

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

Telephelyet keres?

Vállalkozói Központ =
Irodák már 24 m²-től...
Raktárhelyiség 58 m²
Tárgyalók, konferenciaterem

Non stop működő portaszolgálattal állunk
Bérlőink rendelkezésére!
Szolgáltatásaink többsége időt és pénzt takarít meg
vállalkozásának, tájékozódjon a lehetőségekről honlapunkon!



G.E.B.E.

Belföldi- és Nemzetközi Arufuvarozó Kft.

Csapatunk bővítése céljából keresünk:

Belföldi gépkocsivezető

Elvárások: „C”, „E” kategóriás jogosítvány, PÁV, GKI vizsga

Nemzetközi gépkocsivezető

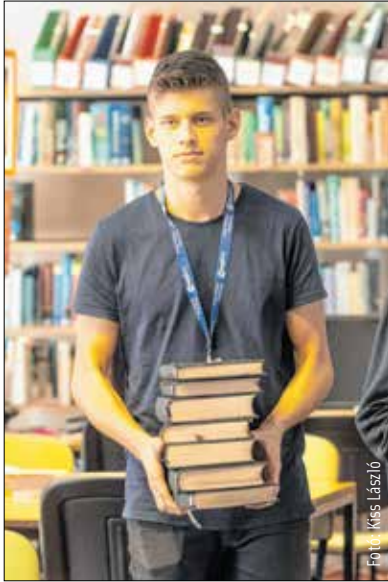
Elvárások: „C”, „E” kategóriás jogosítvány, PÁV, GKI vizsga

Targoncavezető

Elvárás: targoncavezetői engedély, gépkezelői jogosítvány



Jelentkezéseket az allas@gebe.hu e-mailre, személyesen a 8000 Székesfehérvár, Amerikai fasor 3/A, vagy a +36 30 868 6189-es mobil számon várjuk!



vényeinken. Az Állatok Világnapján például a plázában arcfestést is csináltak. Eljöhetnek a kutyusainkkal idősek otthonába is. Ha valaki hozzánk szeretne jönni, annak biztosan megteremtjük a lehetőséget. A jelentkezéseket e-mailen várjuk, a részleteket pedig a www.pata-mancs.hu oldalon olvashatják el."

Veszély közelében

Persze igazi veszélybe nem kerülnek azok a tizenéves fiatalok, akik a Katasztrófavédelemnél időznek el a szolgálati órák idejére. Ha nem is lesznek szó szerint közel a tűzhez, de közelről megismerhetik akár a hivatásos tűzoltók napi tevékenységét is. „A közösségi szolgálat során a tanulók a katasztrófavédelem mindhárom szakterületébe (tűzoltóság, polgári védelem, iparbiztonság) betekintve sajátítják el a többi között a veszélyhelyzetek esetén szükséges teendőket, az alapvető tűz megelőzési tudnivalókat és a veszélyes anyagok szállítására, tárolására és kezelésére vonatkozó előírásokat. – osztotta meg lapunkkal Szabó-Bisztricz Anett katasztrófavédelmi szóvivő. – A program célja, hogy a diákok a katasztrófavédelemmel megszerzett ismereteket a későbbiekben a mindennapi életük során is alkalmazzák, ezzel segítve saját és környezetük biztonságát. A jelentkezők körében a

A könyvtárba többnyire fiúk mennek közösségi szolgálatra

né Szigetvári Melindától, az egyesület vezetőjétől megtudtuk: többen mentek már hozzájuk a Telekiből, a Tópartiból, Vasváriból. „A terápiás foglalkozások jórészt fedésben vannak az év közbeni tanítással, így többnyire nem azokra szoktak jönni. Dolgoznak nyári táborainkban, vagy különböző rendez-



Derűs pillanat a Pata és Mancs Terápiás Egyesületnél

szervezet berkein belül a tűzoltóságok a legnépszerűbbek. Itt a tanulók részt vesznek a hivatásos tűzoltók napi tevékenységében, megismerik, hogyan telik egy huszonnégy órás készenléti szolgálat, milyen elméleti és gyakorlati (szereleési) foglalkozásokon vesznek részt a tűzoltók a laktanyában, megtekintik a szerkarbantartást, kipróbálhatják a tűzoltó technikai eszközöket és felszereléseket, tulajdonképpen mindent, ami a tűzoltóautókon

van. A hatósági szakterületen pedig akár saját iskolájuk tűzvédelmi tervének átdolgozásában, tűzriadó tervének gyakorlatában is szerepet vállalhatnak. Nem utolsósorban a pályaaorientáció terén is szeretnénk segíteni a fiataloknak. Mindazoknak, akik az itt megszerzett gyakorlat után elkötelezettséget éreznek a tűzoltó hivatás iránt, részletes tájékoztatást nyújtunk a továbbtanulási és a felvételi lehetőségekről."



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

SEGÉDMUNKÁS

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

Főbb feladatok:

- hőszolgáltatás területén segédmunkák végzése, árokásás, falazás, betonozás, szivattyúzás

Amit kérünk:

- 8 általános iskolai végzettség;

Előny lehet:

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

Amit mi ajánlunk:

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

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



A SZÉPHŐ Zrt. olyan munkatársat keres

SZÁMLÁZÁSI MUNKATÁRS

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

Főbb feladatok:

- számlázási feladatok ellátása

Amit kérünk:

- közgazdasági érettségi,
- alapos számítógépes ismeret (Word, Excel).

Előny lehet:

- mérlegképes könyvelői végzettség,
- pénzügyi/számviteli területen szerzett tapasztalat,
- vállalatirányítási rendszer ismerete.

Amit mi ajánlunk:

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

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

A horkolás veszélyei

KOVÁCS V. ORSOLYA

Magas vérnyomás, szívinfarktus, szélütés - akár ezek is lehetnek a következményei, ha éveken át, napi rendszerességgel horkolva alszunk. Tegyük ellene!

Sok kellemetlen mellékhatása lehet az állandó horkolásnak. Az, hogy a horkoló ember családtagjainak is komoly alvási nehézségekkel kell megküzdeniük, és az illető is állandóan kimerült lehet, sajnos csak az enyhébbek közé tartozik. A tartós horkolás komoly, akár egy perces légzéskimaradásokhoz, úgynevezett apnoéhoz vezet, ami viszont már komoly veszélyt jelent. Csökken a vérben az oxigén szintje, a szén-dioxid- és az adrenalin szint ellenben nő, ez megemeli a vérnyomást és a pulzusszámot. Mindez hosszú távon akár szívinfarktust és szélütést is eredményezhet. A légzéskimaradás miatt az agy vérellátása is romlik, ez a stroke kockázatát is növeli, vagy mentális zavarokhoz vezethet. A kimerültség miatt pedig még a közlekedési balesetek esélye is nagyobb lehet.

Kik horkolnak leggyakrabban?

Többnyire a férfiak. Egyes felmérések szerint a férfiak negyven



A kialvatlanság a legkisebb baj

százaléka, a nőknek nagyjából huszonöt százalékuk küzd a problémával. Gyerekkorban egy sima megfázás vagy arcüreg gyulladás miatt megnagyobbodott orrmagda is lehet a horkolás kiváltója. Ha a kicsiknél a horkolás rend-

szeres, orrsövényferdülés vagy orrpolip is állhat a háttérben.

Mi okozza a horkolást?

Az alvás közben kiadott jellegzetes hangot a nyelvcsap, a szájpad

vagy a garatívek szöveteinek rezgése okozza. Ugyanis amikor alszunk, ahogy minden izmunk, szövetünk, ezek is ellazulnak, a kiáramló levegő pedig mozgásba hozza őket.

Rendszeressége, erőssége alapján a horkolásnak különböző típusait különböztetjük meg. A hármas fokozat a legsúlyosabb, amikor valaki minden egyes éjszaka, szinte folyamatosan és nagyon hangosan horkol. Ennek a következményei lehetnek a gyakori légzéskimaradások, a légutak teljes, vagy részbeni elzáródása egy-egy percre. Ez felületes alváshoz, állandó fáradtsághoz vezet.

Ilyen komoly esetben természetesen már orvosi segítséggel érdemes felvenni a harcot a probléma ellen: fül-orr-gégészeti vizsgálat döntheti el, milyen szaksegítségre van szükség.

Tipp: Így enyhítsük a horkolást!

Ha javítunk a közérzetünkön, kímélőbb, egészségesebb életet élünk, az az alvásunkra is pozitív hatással lesz. Vegyünk búcsút a cigarettától, mozogjunk sokat a levegőn és kerüljük a zsíros vacsorákat. Már ezzel is sokat tehetünk a pihentetőbb éjszakákért.



mentaház
MAGÁNORVOSI KÖZPONT

Felnőtt szakrendeléseink:

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

Gyermek szakrendeléseink:

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

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

Több mint 40 orvos és szakember áll pácienseink rendelkezésére!

Székesfehérvár, Nagy László u. 1.

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

Nyitva: hétfőtől péntekig bejelentkezés alapján

**KOMPLETT
DIOPTRIÁS
NAPSZEMÜVEG
CSAK 22.800 FT-ÉRT!**

*Az akció csak a dioptriás szemüvegeretekre vonatkozik.

OPTIC WORLD
exclusive

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

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

www.owe.hu

MAGYAR ÁLLAMPAPÍR **PLUSZ**

**Kamatoztasd
a sikered!**

EHM
4,95%*

A Magyar Állampapír Plusz kamatadó-mentes,
fix kamatozású befektetés, állami garancia
nyújtotta biztonsággal.

allampapir.hu



Magyar
Állampapír
Plusz

A Magyar Állampapír Plusz forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit a hatályos Ismertető és az adott sorozatra vonatkozó Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, melyek megtekinthetők a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen fájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

* Egységesített értékpapír hozam mutató (lejáratkor elérhető maximális hozam mértéke). Az N2024/01 sorozat esetében 4,94%.

A Barátság mozi műsora

Július 19. 18 óra: Yesterday 20 óra: A hűség férfi	Július 24. 20 óra: Hotel Mumbai
Július 20. 10 óra: Yao utazása 17.30: Együtt megyünk 20 óra: Rocketman	Július 25. 18 óra: A hűség férfi 19.30: Együtt megyünk
Július 22. 18 óra: Fájdalom és dicsőség 20 óra: Szerelem második látásra	Július 26. 18 óra: Yesterday 20 óra: Három egyforma idegen
Július 23. 18 óra: Dump- lin' – Így kerek az élet 20 óra: Zöld könyv	Július 27. 10 óra: A kis kedvencek titkos élete 2. 17.30: Zöld könyv 20 óra: Rocketman

LÁSZLÓ-TAKÁCS KRISZTINA

Július 19.**Székesfehérvári egészségnap**

12 óra, Hotel Magyar Király – Szent István-terem
Szívdiagnosztika, vércukorszint- és koleszterinszint-mérési lehetőség várja az érdeklődőket. Lesznek előadások is.

Stadiontúra

16 óra, Sóstói Stadion
A Sóstói látogatóközpont szakvezetői által betekintheznek az érdeklődők a klub életébe, felfedezhetik a komplexumot, majd megtekinthetik a Vidi Múzeumot is, ahol a klub múltja is feltárul előttük.

"Csodálatos természet" – képzőművészeti kiállítás

17 óra, A Szabadművelődés Háza
Pénteken nyílik meg Mary T. Csajághy és Kanalovics László "Csodálatos természet" című kiállítása, melyet Mátay Balázs újságíró nyit meg, közreműködik Martony Klára, Mátay Korina és Cszmadia Máté Noel. A tárlat augusztus 20-ig látogatható.

Operett és óriásbábok

Programok július 19-től 28-ig

Mindigmás túra

19.30, Tourinform Iroda
Kis városi „szeszhatározó séta”. Jótékony alkoholos italokról szóló érdekes, történelmi városbejárás. Előzetes regisztráció: Tourinform iroda (Oskola u. 2-4., 22 537 261, idegenvezetes@szekesfehervar.hu.)

Puszi együttes

20 óra, Petz Söröző
A Puszi együttes a Csokolom zenekar férfitagjainak új formációja.

Július 20.**Vászonstator-varrás a Jancsárkertben**

7:30, Jancsárkert
Ha nincs még vászonstatorod, de szeretnél, ha van otthon alapanyagod, amiből szívesen varratnál – hozd el a Jancsárkertbe és Ludvanné Csóri Manyi megvarrja neked!

Vízi csata 2019

14:30, Palotaváros Központi Park (Sziget u. 7.)

Anna-bál

15 óra, Felsővárosi Községi Ház
Zenés, táncos nosztalgiaadélután a Nem csak a húszéveseké a világ Nyugdíjasklub szervezésében. A zenét Kovács Misi szolgáltatja. Információ: Bognár Mária (30 852 7581)

Királyok a Belvárosban

18 óra, Fő utca
Könyves Kálmán és öccse, Álmos herceg, valamint Könyves Kálmán fia, II. István, továbbá Álmos herceg fia, II. (Vak) Béla képviseli az óriásbáb-családot a látványos felvonulásban. A hagyományörző csoportokkal kísért menet a Vörösmarty Színházról az Országalmáig tart.

Királyi Operett Napok felvezető

19 óra, Országhalma
Ezen az estén lehetőség nyílik arra, hogy Füre-di Nikolett és Keller Jánossal együtt énekeljen a közönség a legnagyobb operett slágereket.

Július 24.**FEZEN - Nyitónap**

A Fehérvári Zenei Napok július 24-től 27-ig tartanak, és idén is számos hazai és világsztár koncertjével várják a bulizni vágyókat.

Ruben Brandt, a gyűjtő

18 óra, Kortárs kertmozi (Zichy liget)

Július 25.**Harmonia Albensis**

19:30, Szent Imre templom
A Laudate Dominum – Megyesi Schwartz Lúcia és Tóka Ágoston koncertjével zárul a 2019-es templomi koncertsorozat. Az esten közreműködik Selmecei Gábor hegedűn, ifj. Major István gordonkán, valamint az Alba Regia Szimfonikus Zenekar.

Július 26.**Királyi Operett Napok**

18.15, Feketehegy-Szárazréti Községi Központ
Kedvelt operett dallamokat játszik Horváth Elemér Emi hegedűművész és Horváth Péter zongoraművész lép színpadra. 19.30 órakor a Királyi Operett Gálát a szabadtéri színpadon láthatja a közönség, majd 22.00 órakor az este a Gerner-Várfi kabaréval zárul.

Július 27.**Királyi Operett Napok**

18.15, Feketehegy-Szárazréti Községi Központ
Bécsi szeletek, Lehár darabokkal! címmel Kópiai Gabriella fuvalaművész és Fornai Miklós zongoraművész lép színpadra. 19.30 órakor a Bob herceg operett előadással folytatódik a Királyi Operett Napok. 22.00 órától a tánc lesz a főszerep. A Tánc ezer arca produkciót a Táncverzum együttes adja elő. Közreműködik Várad Eszter Sára és Keller János.

Királyok a belvárosban

18 óra, Fő utca
Ezúttal II. (Vak) Béla, valamint III. Béla és felesége, Antiochiai Anna képviseli az idén huszonegy tagúra bővülő óriásbáb-családot a látványos felvonulásban, amelyet a Vörösmarty Színházról az Országalmáig láthat a nagyerdemű.

Július 28.**Királyi Operett Napok**

18.15, Feketehegy-Szárazréti Községi Központ
A Casablanca Klub múlt századi dalokat ad elő, majd 19.30 órakor a Sybill operettel zárul a program.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

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

Cím (Székesfehérvár)	Alapterület (m ²)	Szobaszám	Komfortfokozat	Induló bérleti díj (Ft/hó)
Havranek József u. 16. 2/2.	52 m ²	2	komfortos	28.600,-
Horvát István u. 4. 2/7.	34 m ²	1	komfortos	22.950,-
Széna tér 14. fsz. 1.	49 m ²	1+1	összkomfortos	26.950,-
Tolnai u. 22. 4/3.	53 m ²	2	összkomfortos	35.775,-

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

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

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

Pályázati nyomtatvány a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán vehető át, vagy az alábbi helyről letölthető: http://lakaslicit.szekesfehervar.hu/palyazati_kiirasok
További részletek a www.lakaslicit.szekesfehervar.hu oldalon.

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata nevében és megbízásából:
Székesfehérvári Várofejlesztési Közhatal Nonprofit Kft.

Horoszkóp

június 18 – 24.

**Hexina jósno**
www.hexina-josdaja.webnode.hu
Kos 3. 21. – 4. 20.

Minden ingattal kapcsolatos projekt sikerre van ítéelve a következő napokban. Éppen ezért ha vásárolni vagy eladni szeretne, ragadja meg a lehetőséget. De ugyanilyen szerencsével járhat akkor is ha költözik, akár belföldön, akár külföldre.

Bika 4. 21. – 5. 20.

Egy nem túl kellemes személlyel kell együtt dolgoznia. Talán új az illető, de az is lehet, hogy már régebb óta ismeri és sosem kedvelte igazán, most viszont közelebbi kapcsolatba kerültek és emiatt stresszes. Ne górcsóljon miatta egész héten, inkább próbálja meglátni a pozitív tulajdonságait, vagy tartson távolságot vele szemben, amennyire tud.

Ikrek 5. 21. – 6. 21.

Ha valakivel vagy valamilyen dologgal kapcsolatban időre lenne szüksége, akkor inkább kérjen, semmint rossz döntést hozzon! Semmit se kapkodjon el a napokban, hanem legyen türelmes, áldozzon elég időt mindenre! Ugyanakkor kivételes ötletek juthatnak az eszébe, amiket akár könnyedén meg is tud valósítani, ha hajlandó lépéseket tenni az irányukba.

Rák 6. 22. – 7. 22.

Egyre többet gondol arra, hogy ideje lenne új életet kezdenie. Maga mögött hagyja a múltat, megszabadulni a lelki terheitől. Talán már az is elég lehet, ha valakinek kiönti a szívét, de ha úgy érzi, ennél többre van szüksége, akkor persze vegye fontolóra a munkahelyváltást, meg a költözést, attól függően mennyire vágyik új életre.

Oroszlán 7. 23. – 8. 22.

Gyakran az az érzése, mintha mások szándékosan akadályoztatnák az előrehaladásában, de legalábbis nem bíztatják és próbálják lehúzni. Ne hallgasson a rosszmájú emberekre, zárja ki a negatív kritikákat! Csak annyit halljon meg, amennyit igaznak érez, de ettől még ne adja fel a tervét, legfeljebb korrigáljon rajtuk.

Szűz 8. 23. – 9. 22.

Egyre inkább kezdi elveszíteni a lelkesedését azzal kapcsolatban, amit eddig szeretett, vagy legalábbis dolgozott azon, hogy sikere legyen benne. Bár nem könnyű így motíválnak maradni, a csillagok mégis arra biztatják, hogy ne adja fel, még tartson ki. Jó esély van arra, hogy valamiféleképpen fordulni fog a kocka, az Ön dolga az, hogy kitartson!

További programok a www.szekesfehervar.hu és a www.teleelet.hu oldalon! **TeleÉlettel.hu**

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

ÜZLETI PARK

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

**RAKTÁRAK,
MŰHELYEK**
22 / 500-153

MANNHARDT
HUNGARY CENTER

Mannhardt Hungary Kft.
Petrovics Péter
üzemvezető

Provence-i keksz házilag

KURUC TÜNDE

A műanyagmentes július egy nagyvárosban gyakorlatilag lehetetlen kihívás. Elég csak egy vagy két gyerekkel besétálni a legközelebbi boltba, és szinte biztos, hogy kerül valami műanyag csomagolású apróság, mint például jégkrém, csoki vagy keksz is a kosárba.

A helyzetet többféleképpen oldhatjuk meg: egy – nem megyünk gyerekkel boltba legfeljebb piacra, és szigorúan tartjuk magunkat a bevásárlólistához; kettő – mi magunk készítjük el otthon a nassolnivalót. Egy jó minőségű házi keksz fémdobozban akár hetekig eláll, ha teljes kiőrlésű lisztből készítjük, egészségesebb, mint a bolti, ráadásul a sütésbe a gyerekeket is bevonhatjuk, és máris megvan egy program a nyári szünetre.

Melegítsük elő a sütőt kétszáz fokra légkeveréses fokozatra. Utána egy tábla tegyük bele a száraz hozzávalókat: a lisztet, a sót, a cukrot és a zöldfűszert. A vizet egy pohárban összedolgozzuk az olívaolajjal, majd

Hozzávalók: kb. negyven darabhoz

150 gramm teljes kiőrlésű liszt
2 evőkanál olívaolaj
kb. egy deci víz
egy teáskanál só
egy teáskanál cukor
egy teáskanál provence-i fűszerkeverék

apránként csurgassuk hozzá a lisztes keverékhez. A masszát kézzel addig gyúrjuk, amíg a felülete szép sima nem lesz.

A tésztát ezután nagyjából három milliméter vastagságúra nyújtjuk, majd késsel olyan három-négy centis négyzetekre vágjuk. Ha a gyerekeket is bevonjuk a sütésbe, akkor elővehetjük a mézeskalácsformákat vagy pogácsaszaggatót is. A kekszet nagyjából negyed óra alatt halványbarnára sütjük.

A provence-i keksz egy fémdobozban körülbelül két-három hétig eláll, feltéve ha nem fogy el még langyosan.



Fotók: Kiss László

Sosem lehet belőle eleget készíteni!



A tésztát egy késsel három-négy centis négyzetekre vágjuk



4 ÉVES
A SAVEUR KÁVÉZÓ ÉS CUKRÁSZDAI

LÁTOGASSATOK MEG MINKET **JÚLIUS 19-ÉN** ÉS VEGYETEK RÉSZT VALAMELY PROGRAMUNKON, 10:00 ÉS 19:00 KÖZÖTT. DÉLELŐTT GYERMEKPROGRAMMAL KÉSZÜLÜNK, DÉLUTÁN PEDIG A NAGYOKNAK KEDVEZÜNK KÁVÉ ÉS SÖRKÓSTOLÓVAL. (A RENDEZVÉNYEK INGYENESEK, KIVÉVE A SÖRKÓSTOLÁST.)

JÚLIUS 20-ÁN KEDVEZMÉNYES ÖSSZEÁLLÍTÁSOKKAL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT. SÜTIK, SMOOTHIE-K, FAGYIK KEDVEZMÉNYES ÁRON, VAGY AJÁNDÉK ITALLAL, SÜTIVEL.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓÉRT KERESD A FACEBOOK OLDALUNKAT VAGY ÉRDEKLŐDJ TELEFONON: 0620/466-5363

WWW.SAVEUR.HU
SZÉKESFEHÉRVÁR, BUDAI ÚT 140.

HURRÁ NYÁR! KÖNYVAKCIÓ

Csak nálunk!

Bőséges kedvezmény
a gazdag szabadidőért!

MOST közel
1500 kötet!

Letegetetlen sikerkönyvek,
rég vágyott ritkaságok.

Ne szalaszd el!

Térj be, és válogasd ki
a kedvenceidet most!

Csak július 15-től augusztus 31-ig.

 ALEXANDRA könyvszalon

Alexandra Könyvesbolt

8000 Székesfehérvár, Koronázó tér 5.



Mérleg 9. 23. – 10. 22.

Régóta húzódik egy bizonyos probléma és kezdi elveszíteni a reményt, hogy megoldódik, de legalábbis már egyre inkább eleje van belőle. Pedig még érdemes kitartania, ne adja fel a küzdelmet, mert hamarosan meg fog oldódni. Addig sem ártana tudatosan tennie annak érdekében, hogy testi és lelki szinten egyaránt feltöltődjön és megerősödjön.

Skorpió 10. 23. – 11. 22.

Több megértésre, támogatásra, szeretetre vágyik a kedvesétől. Csak nem mindegy, milyen módon próbál hozzájutni. Vegye figyelembe, hogyha esetleg párja nehezebben mutatja ki az érzéseit vagy éppen rossz passzban van. Legyen türellemmel és terelgessen!

Nyilas 11. 23. – 12. 20.

A napokban egy apró nézeteltéréstől óriási vita kerekedhet. Akár napokig tartó harag, háborús helyzet alakulhat ki szeretetével, ugyanis felszínre kerülnek a korábbi sérelmek és a múlt árnyai is. Érdemes lenne ezeket egyszer és mindenkorra megoldaniuk ahelyett, hogy háborúznak vagy napokkal később úgy tesznek, mintha mi sem történt volna.

Bak 12. 21. – 1. 20.

Feleslegesen görcsöl annyit. Egyszerűen csak legyen türellemmel, várja ki a megfelelő pillanatot. Meg fognak oldódni munkahelyi problémái, illetve sikerül megoldania azt a feladatot, ami miatt esetleg aggódik. Bizzon jobban magában és ne hagyja, hogy a stressz eluralkodjon, mert akkor csak hibázni fog. Próbáljon meg pozitívabban gondolkodni!

Vízöntő 1. 21. – 2. 18.

Meglepetésekkel teli hét vár Önre. A következő napokban sokszor érezheti magát a sors kegyeltjének. Összejönnek azok a dolgok, amikben eddig csak reménykedett. Sikerül megoldania régóta húzódó problémáit. Ha valakivel rossz viszonya volt eddig, jó esély van arra, hogy végre kibéküljenek. Ehhez viszont Önnek is tennie kell. Legyen nyitott és kezdeményező!

Halak 2. 19. – 3. 20.

A következő napokban semmit se kockáztasson. Minden esetben menjen biztosra! Akkor is, ha új üzletbe vágná a fejszét, de abban az esetben is, ha valakivel szeretne komolyabban elbeszélgetni. Komoly anyagi kellemetlenségektől és szakmai kudarcától óvhatja meg magát, ha nem hoz jelentősebb döntéseket a héten, és beéri azzal, ami van.



IV. Béla élete elevenedik meg a Nemzeti Emlékhelyen

BÁCSKAI GERGELY

A hetedik „felvonásához” érkezett az Árpád-ház nagy királyainak emléket állító sorozat: Szent István, Szent László, Könyves Kálmán, II. (Vak) Béla, III. Béla és II. András után 2019-ben a „második honalapító”, IV. Béla király koronázási szertartását és életét viszi színre Szikora János rendező.

Az előadás idén a „végén kezdődik”, a koronázással indul, hogy aztán a szertartás további jelenetei is beleszövődjenek a történetbe: hol a koronázási rítus ad alkalmat egy meghatározó esemény bemutatására, hol a történetből térünk vissza a szertartás éppen aktuális jelenetére.

A darab többször is „visszaugrik” az előző évi előadás képeire, megerősítve a tényt, hogy a nézők egy hét éve tartó sorozat egyik epizódját látják.

Fontos párhuzam a tavalyi előadással Margit jelenléte: egyszerűbb élete okán dramaturgiailag kevésbé hangsúlyos a szerepe, mint Erzsébeté, de személyében a második meghatározó szent lányt tisztelhetjük és ez jelentőssé teszi. – emelte ki Szikora János. Hozzá is kapcsolódik egyébként az előadás alcíme. Az élet magja kifejezés egyrészt természetesen a „második honalapító” uralkodását örökíti



Az idei szertartásjátékot augusztus 17-én, 18-án és 19-én láthatják a Nemzeti Emlékhelyen

meg, másrészt azt a tényt, hogy nincs még egy család, amely ennyi szentet adott volna az egyháznak: az önfegyelmzés és a keresztényi szeretet mintaképének tekintett Szent Margit mellett Szent Kingát, aki Lengyelország és Litvánia védőszentje, valamint Boldog Jolánt, boldog emlékeztető Konstanciát. „A lelkekben minden előadással újra fel szeretném építeni a koronázó-templomot, hogy amikor a nézők ott

ülnek a Koronázási Szertartásjáték nézőterén, a Nemzeti Emlékhelyen, ne azt érezzék, hogy egy szabadtéri színházban vannak, hanem azon a szent helyen, ahol királyainkat koronázták meg.” – mondta Szikora János Jászai Mari-díjas érdemes művész, rendező, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatója. A színpad képe kisebb változtatásokkal a tavalyihoz hasonlít majd. Az idén is sokszereplős darabot lát-

hat a közönség: a színészek mellett táncosokat, és a Rákóczi Szövetséggel való együttműködésnek köszönhetően az előadásban részt vesz nyolcvan határon túli diák is.

A címszereplőt Lábodi Ádám alakítja, felesége, Laszkarisz Mária szerepében Kubik Anna lép színre, a narrátort Mihályi Győző, Szent Margitot Varga Lili, Batu khánt pedig Ságghy Tamás alakítja.

Közös operetténeklés a belvárosban



Fotó: Kiss László

Július 26. és 28. között tartják a Királyi Operett Napokat Székesfehérváron, Feketehegy-Szárzáré-ten. A közelgő fesztivál felvezetéseként egy közös éneklésre várták a műfaj kedvelőit július 13-án szombaton, ahol olyan klasszikusok csendültek fel, mint a Hajmási Péter, Hajmási Pál. K.T.

A milliomosok esete a hallal



Fotó: Simon Erika

Három vonzó milliomos lány, egy inas és két hal jól megfűszerezve – a nyári színházban Feketehegy-Szárzáré-ten láthatta a közönség a Hal négyesben című krimi-komédiát Kozáry Ferenc rendezésében. K.T.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat Közgyűlésének Gazdasági Szakbizottsága bérbeadásra meghirdeti az önkormányzat tulajdonát képező alábbi helyiségeket:

Helyiség címe	Terület (m ²)	azonosító szám	Megnevezés	Bérbeadás időtartama	Bérleti díj Ft/m ² /hó+ÁFA
PINCE/RAKTÁR					
Prohászka O.u. 11-13.*	28	20817	pince	3 év	50,-
Szent István tér 13.	18	20450	raktár	1 év	310,-

*A Prohászka O. u. 11-13. szám alatti pince helyiség műszaki állapota rossz.

A helyiségben végezni kívánt tevékenységhez szükséges engedélyek beszerzése és a feltételek biztosítása Bérelő feladata és költsége.

A társasházakról szóló 2003. évi CXXXIII. törvény 17. § és 18. § alapján a működési engedélyhez kötött tevékenység végzéséhez célszerű a társasházzal törtéző előzetes egyeztetés.

Az Önkormányzat azon pályázókkal, akiknek az Önkormányzattal, önkormányzati adóhatósággal szemben lejárt tartozása áll fenn, nem köt bérleti szerződést.

A pályázónak a pályázat benyújtásával egyidejűleg nyilatkoznia kell arról, hogy az Önkormányzattal, önkormányzati adóhatósággal szemben lejárt tartozása nem áll fenn.

A bérleti szerződés megkötésének feltétele, hogy a nyertes pályázó 3 hónapnál nem régebbi igazolással bizonyítsa, hogy Székesfehérvár Megyei Jogú Város Jegyzője – mint önkormányzati adóhatóság – felé nincs adótartozása.

A pályázati hirdetmény közzététele: 2019. július 19.

A pályázatok benyújtásának határideje: 2019. augusztus 5-én 12.00 óra

Kiíró fenntartja a jogát, hogy a pályázatot - indokolás nélkül - eredménytelennek nyilvánítsa.

A részletes pályázati kiírás megtekinthető Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat honlapján, a www.szekesfehervar.hu oldalon és a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán hétfőtől-csütörtökig 8-16 óra, pénteken 8-12 óra között.

Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat Közgyűlésének Gazdasági Szakbizottsága

A kultúra összeköt

KURUC TÜNDE

Pusztináról érkezett gyerekek és felnőttek idén is egy hetet töltenek el fehérvári diákokkal közösen a Székesfehérvári Önkormányzat Velencei táborában. A kézműves foglalkozások, kirándulások mellett jut idő a zenélésre, a táncolásra és az énektanulásra.



A csángómagyar vendégek július 17-én, szerdán délelőtt a Bregyó-közi Sportcentrumban zajló Napraforgó Városi Napközi Táborba is ellátogattak, majd délután csángó misén vettek részt a Ciszterci templomban. Este pedig zenékel, táncokkal, mesékkel fűszerezett, varázslatos estet adtak a Hiemer-ház báltermében.



A csángómagyar gyerekek és felnőttek azt mondták, már nagyon várták, hogy újra jöjjenek



A tábor legfőbb célja, hogy a helyi gyerekek ismerkedjenek határon túli kortársaikkal, népi kultúrájukkal



A fogyatékossgal élők iránti érzékenyítés, a toleranciára nevelés volt a célja azoknak a programoknak, melyekkel hétfőn délelőtt várták a Napraforgó Városi Napközi Táborban vakációzó gyerekeket. A gyerekek a SZEP-program keretében készült kisfilmeket is láthattak a Frim Jakab Képességfejlesztő Szakosított Otthon gondozói és gondozottjai, továbbá a Lengyel Zsófi által koordinált Székesfehérvári Erzenyítő Program munkatársainak közreműködésével. „A gyerekek nyitottsággal és örömmel fogadják ezeket az előadásokat. Ez a korosztály még előítéletektől mentesen tudja befogadni az új információkat. Eppen ezért a jövő évben még nagyobb intenzitással folytatódik az érzékenyítő program, új csapatokkal bővülünk.” - mondta Molnár Tamás civil és ifjúsági tanácsnok.



A Fehérvár Televízió műsora július 20-tól 26-ig

A hírszerkesztőség ügyeletés száma: 30 901 4150



2019. 7. 20. SZOMBAT	2019. 7. 21. VASÁRNAP	2019. 7. 22. HÉTFŐ	2019. 7. 23. KEDD	2019. 7. 24. SZERDA	2019. 7. 25. CSÜTÖRTÖK	2019. 7. 26. PÉNTEK
00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Hírek ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor A hét hírei ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	00:00 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése
07:00 Híradó és Köztér – ismétlés	10:05 Kalotaszegről Moldváig – A szörvnyok néprajzkutatója	07:20 Köztér – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	07:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés
08:10 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	10:20 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	08:00 Képes hírek – benne minden egész órákor A hét hírei ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése	07:45 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó ismétlése
10:25 Bajnokok városa – ismétlés	Műsorvezető: Schéda Zoltán.	10:20 Köztér – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	10:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés
10:55 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	Vendég: Dilán Salih	11:00 Generációk – nyugdíjas magazin	10:45 Együtt magazin – ismétlés	10:45 Együtt magazin – ismétlés	10:45 Egészségünk! 41-42. rész – ismétlés	10:45 Egészségünk! 41-42. rész – ismétlés
Műsorvezető: Vakler Lajos.	10:45 Együtt magazin – ismétlés	11:30 A Fehérvár Televízió archívumából	Vendég: Szabó Balázs	Vendég: Szabó Balázs, tanár	11:00 Honvéd7 – ismétlés	11:00 Honvéd7 – ismétlés
Vendég: Szabó Balázs	11:10 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	12:00 Képes hírek	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából	11:15 A Fehérvár Televízió archívumából
Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	13:00 Híradó 1-kor	11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	11:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése
Vendég: Horváth Gábor	Vendég: Horváth Gábor	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor	13:00 Híradó 1-kor
11:45 Paletta magazin – ismétlés	11:40 Agrárinfó – ismétlés	16:10 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése	13:15 Képes hírek – benne minden egész órákor a Híradó 1-kor ismétlése
12:15 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	16:30 Fehérvári beszélgetések – ismétlés
Műsorvezető: Vakler Lajos.	Vendég: Horváth Gábor	Vendég: Horváth Gábor	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.
Vendég: Berkényi Tamás	12:40 Hírek – ismétlés	Vendég: Bokrossy Barbara	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit
Híradó – ismétlés	12:45 Köztér – ismétlés	Generációk – ismétlés	17:00 Együtt magazin – ismétlés	17:00 Együtt magazin – ismétlés	17:00 Együtt magazin – ismétlés	17:00 Együtt magazin – ismétlés
13:10 Köztér – ismétlés	13:25 VII. Székelyföldi Varga Sándor	17:10 Köztér – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés	17:30 Esti mérleg – ismétlés
13:50 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	Versztábor ünnepi gálaműsora	18:00 Hírek	18:00 Hírek	18:00 Hírek	18:00 Hírek	18:00 Hírek
Műsorvezető: Vakler Lajos.	14:45 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:05 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	18:05 Hírek	18:05 Hírek	18:05 Hírek	18:05 Hírek
Vendég: Balsay István	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.	Műsorvezető: Vakler Lajos.
Egészségünk! 39-40. rész – ismétlés	Vendég: Berkényi Tamás	Vendég: Berkényi Tamás	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit	Vendég: Farkas Edit
14:35 Honvéd7 – ismétlés	15:15 Filmválogatás a Fehérvár	16:40 A Trianon kiállítás záró	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából
14:45 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	Filmválogatás a Fehérvár	18:05 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Együtt magazin és Hírek	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Együtt magazin és Hírek	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Együtt magazin és Hírek	19:00 Jó estét, Fehérvár! – benne: Híradó, Esti mérleg, Együtt magazin és Hírek
Műsorvezető: Vakler Lajos.	17:10 Kárpátaljai tragédia – Hajduk	20:20 A Trianon kiállítás záró	20:20 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	20:20 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	20:20 Híradó és Esti mérleg – ismétlés	20:20 Híradó és Esti mérleg – ismétlés
Vendég: Fridel Marianna	Márta dokumentumfilmje	21:25 Híradó és Esti mérleg	22:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése	22:00 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése
Műsorvezető: Vakler Lajos.	18:05 Fehérvári beszélgetések – ismétlés	22:00 Híradó és Esti mérleg – ismétlés				
Vendég: Schéda Zoltán.	18:30 A Fehérvár Televízió archívumából	22:45 Képes hírek – benne egész órákor a Híradó ismétlése				
Vendég: Dilán Salih, divattervező	19:00 A hét hírei					
18:35 A Fehérvár Televízió archívumából	19:20 Híttünk és életünk					
Hírek	19:50 Virtuózok és az Alba Regia					
Generációk – nyugdíjas magazin	Szimfonikus Zenekar					
Tízéves Fehérvári Versűnnep jubileumi gálaműsor	21:30 Velence-tavi Űtös Fesztivál 2017					
Hírek – ismétlés	22:00 A hét hírei – ismétlés					
22:05 Képes hírek – benne egész órákor a Hírek ismétlése	22:20 Képes hírek – benne egész órákor a Hírek ismétlése					

Kiemelt ajánlatunk: július 20. 19:35 Tízéves Fehérvári Versűnnep jubileumi gálaműsor



JÚLIUS 1-JÉN ELINDULT A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

**10 MILLIÓ FORINTOS BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST
KAPHATNAK A FIATAL HÁZASOK.**

RÉSZLETEK ÉS AZ IGÉNYLÉS FELTÉTELEI: CSALAD.HU

Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Saját kezűleg újítja fel az egyik legkülönlegesebb öreghegyi házat a tulajdonosa

PAPP BRIGITTA

Lassan két éve dolgozik Ódor László a Máriavölgyi utcában található egykori présházból lett, különleges építészeti értéket képviselő házon.

Az egykor virágzó szőlőkultúrájú Öreghegyen szerencsére sokan élnek olyanok, akik szívügyüknek érzik, hogy megőrizték, gondozzák és használják is a korábbi présházakat. Azok, akik az elmúlt két évben a Máriavölgyi úton sétáltak, láthatták, hogy egy romos állapotában is elragadó szépségű épület apránként újul meg, nyeri vissza régi fényét. Nemcsak az különleges, ahogy Ódor László, az ingatlan tulajdonosa az egészen apró részletekre is ügyelve próbálja visszaállítani az egykori állapotokat, de az még inkább, hogy mindezt saját kezűleg teszi.

„Itt Öreghegyen ilyen jellegű házat már nem lehet találni, én meg úgy döntöttem, hogy mivel képes vagyok rá és fel tudom újítani, ez az épület nem lesz szétdőntve, fel lesz újítva. Megvan az államilag elismert kőműves mester-vizsgám meg a szakmai tapasztalatom is, és úgy érzem, a környezetemnek is boldogságot adok azzal, hogy ezt a házat a bozótból megmentem.” – meséli Ódor László.

Jelenleg egyébként az Öreghegyen közel kétszáz olyan présház és még több pince van még lábon, amelyet



Gyönyörű részletek a házon



Az utcafronti változás látványos

részben vagy egészben eredeti funkciójában tartottak meg tulajdonosai, és akad olyan is, amelyik új feladatot kapott. Sajnos néhányukból évek múlva egészen biztosan csak sittkupac lesz, de szerencsére többségük most is présház feladatkörben, ékköként szinesíti az utcaépet.

„Az Öreghegy történetében láthatjuk, hogy már a 19. század végén sok szép, présházból nyaralóvá fejlesztett épület állt, és ez az egyik legszebb azon kevés ház közül, ami megmaradt.” – emeli ki Csutiné Schleier Erzsébet építész-mérnök, műemléki szakmérnök. – „Hatalmas értéknek tartom ezt az épületet, amely

egykoron a Say családnak birtokában volt. Nem vonok le különösebb következtetést, csak jelzem, hogy az a pirogránit mintázat, ami az oromfalán látható, pontosan megtalálható a Say családdal szomszédos Vörösmarty téri házon is. Ez mindenképpen érdekesség. De ezen kívül ennek a háznak sokkal régebbi a története, pontosan nem sikerült még feltárni. Az én szememben ez az egyik legszebb régi, eredetileg présháznak készült, később már nyaralóvá terelvényesedett épület itt, Öreghegyen. Azért tartom mintaeértékűnek, ami itt folyik, és ami Ódor László nevéhez köthető, mert egyébként gyakori, hogy akik Öreghegyen vesznek telket,

ritkán vannak a környék történetével tisztában, az első dolguk, hogy betemetik a pincét, lebontják a régi házat. Jó lenne, ha az újonnan érkezők kicsit nagyobb érzékenységgel próbálnának körülnézni a környéken, és ehhez mutat szép példát ez az épület.” Ódor László közel két éve kezdte meg az épület felújítását, és ez idő alatt is látványos, az épület szempontjából életmentő munkát végzett el, ám a vége még messze van. Úgy tervezi, két év múlva már akár a környéken sétalókat, turistákat is vendégül láthatja a saját sparthelten készült harapnivalóval.

„Jelenleg még a ház állapotát javítom, a beázások miatti problémát már orvosoltam, illetve a gyönyörű faragásos díszítés egyik részét hoztam rendbe, a többi még felújításra vár. Levakoltam a külső felületet, hogy a vályogfalak ne károsodjanak. Most folytatom tovább a munkámat olyan ütemben, amennyi időm meg kedvem van hozzá.” – emeli ki Ódor László.

És bár az elmúlt két évben tényleg óriási előrelépést tett a kőműves mester, azért rengeteg munka vár még rá, míg a Say család egykori nyaralója régi fényében tündökölhet.



Még maradt bőven munka kint és bent is



E-MATRICA

A gondtalan utazáshoz
ematrixa.nemzetiutdij.hu



NEMZETI
ÚTDÍJFIZETÉSI
SZOLGÁLTATÓ ZRT.



Komolyan veszik a visszavágót

NÉMETH KRISZTIÁN

Az 5-1-es diadal után jószerével csak formáság az Európa Liga első selejtezőkörében a MOL Fehérvár és a Zeta Golubovci felcsúti visszavágója, Marko Nikolics vezetőedző viszont arra figyelmeztet, hogy a párharcnak még nincs vége.

Nego mesterhármasa mellett Juhász Roland és egy szabadrugással Huszti Szabolcs is feliratkozott a gólszerzők közé Podgoricában, így pazar, kiütéses győzelemmel nyitották a szezont a fehérváriak.

„Jó munkát végeztük idegenben, nem mindennapos dolog ezen a szinten öt gólt szerezni” – értékelte csapata teljesítményét Marko Nikolics vezetőedző. „Még esélyesebbek vagyunk a továbbjutásra, de a párharcnak még nincs vége. A jelentős előny birtokában is erős csapatot küldök pályára a visszavágón. Vannak még olyan elemek

a játékunkban, amelyekben javulnunk kell. Úgy érzem, ellenfelünk jobban fog pörögni, meg akarják majd mutatni, jobbak annál, mint amit az első meccsen láttunk tőlük.”

Fiola Attila a fehérváriak válogatott védője szerint a visszavágó abból a szempontból is fontos, hogy minél jobban működjön az új taktikai felállítás, hiszen Marko Nikolics négy védővel, három középpályással és három támadóval küldte pályára csapatát Podgoricában.

A MOL Fehérvár – Zeta Golubovci találkozót csütörtökön 20 órakor kezdődik a felcsúti Pancho Arénában. Az már korábban eldőlt, hogy a párharc győztese a liechtensteini Vaduz vagy az izlandi Bريدابلك ellen folytatja. A két együttes első találkozója után nem lettünk okosabbak, gól nélküli döntetlennel zárult az odavágó.

Ismét keresik Bence-hegy „uralkodóit”

KAISER TAMÁS

Augusztus 20-án, kedden rendezik meg Velencén az V. Bence-hegyi Rock`n Roll Félmaraton futóversenyt. Az indulók öt táv közül választhatnak, ezek közül a legrövidebbhez – amely 500 métert jelent – nem szükséges regisztráció, a részvétel is ingyenes. Az 5,2 km-es kör legalább egyszeri, legfeljebb négyszeri megtételére lehet jelentkezni, így a leghosszabb opció a 20,8 km-es, vagyis majdnem félmaraton táv. Hegyi futásról lévén szó az út hossza mellett kilencvenöt méteres körönkénti szintemelkedéssel is meg kell küzdeniük a futóknak, kihívásból így nem lesz hiány.

Regisztrálni kizárólag interneten lehet, a helyszínen nem lesz lehetőség nevezni, így aki futni akar, annak időben kell ébrednie, ugyanis rajtszámok csak korlátozott számban állnak rendelkezésre. Minden táv esetében nemenként az első három helyezett részeseül ajándékban, továbbá valamennyi futó, aki legalább 5,2 km-en indul, Rock`n Roll érmet vehet át a szervezőtől, Kaufer Tamástól.



A rendkívüli előny birtokában is erős tizenegyet küld pályára a Golubovci ellen Marko Nikolics vezetőedző



Látnivaló is lesz bőven a Bence-hegyi futáson



A Vörösmarty Rádió műsora július 20-tól 26-ig

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

2019. 7. 20. SZOMBAT	2019. 7. 21. VASÁRNAP	2019. 7. 22. HÉTFŐ	2019. 7. 23. KEDD	2019. 7. 24. SZERDA	2019. 7. 25. CSÜTÖRTÖK	2019. 7. 26. PÉNTEK
00.00 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból. Benne: félóránként hírek	00.05 Válogatás az elmúlt hét műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	00.00 Hírek 00.05 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek
08.10 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ Műsorvezető: Bokányi Zsolt Hírszerkesztő: Ficsóri Erika Témák: műsorajánló, naptár, névnapok, aktualitások, érdekességek	08.00 Félóránként friss hírek, időjárás és közlekedési információ Műsorvezető: Schéda Zoltán Hírszerkesztő: Ficsóri Erika Témák: műsorajánló, névnapok, aktualitások, érdekességek	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Autófitnesz Vendég: Polgár Tibor Műsorvezető: Gemeiner Lajos Hírszerkesztő: Ficsóri Erika	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Kultúrától Gábor atyával Műsorvezető: Gemeiner Lajos Hírszerkesztő: Bóna Éva 11.10 Válogatás a hétvége műsoraiból Benne: félóránként hírek	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Germán Márton 08.10 Sport hírek 08.35 Allat dolgok Vendég: dr. Lorász Gábor 11.10 Lángolva - katasztrófavédelmi műsor Műsorvezető: Bóna Éva 11.10 Kedvencek percei Vendég: dr. Paál Csaba 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Környezetbarát Vendég: Mihály Gyula 14.10 Autóvásár Vendég: Wilczek Róbert Hírek 15.00-kor Médiaszolgáltatási tevékenységét a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Bóna Éva Kézműves műsor 16.10 Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.10 Vörösmarty Kocka Vendég: Gombaszögi Attila 17.30 Aktuális: hírszefoglaló Szerkesztő: Ficsóri Erika 20.10 Minden-mentes Vendég: Antal Vali 21.10 Kóktél – magazin műsor színes beszélgetésekkel Aktuális: napi hírszefoglaló Szerkesztő: Ficsóri Erika	06.00 Hírek 06.10 Ebredjen a Vörösmarty Rádióval! Műsorvezető: Schéda Zoltán Benne: félóránként friss hírek, programajánló, kalendárium, közlekedés, napi aktualitások, a hallgatók születésnapjait köszöntése, kék hírek és információk Hírszerkesztő: Ficsóri Erika 08.10 Sport hírek 08.35 Pszichológus szemmel Vendég: Egey Tímea 11.10 Műsorvezető: Bóna Éva 12.10 Délelőtti körkép 13.10 Kulturális programok hétvégére Vendég: Kiss Dorottya, Ocsénás Katalin 14.10 Biztonságttechnikai magazin Vendég: Varga János Hírek 15.00-kor Médiaszolgáltatási tevékenységét a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Ficsóri Erika 15.10 Kertészeti magazin Vendég: Németh László Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.30 Aktuális: hírszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila 18.10 Itt élünk – szolgáltató magazin Szerkesztő: Bóna Éva Médiaszolgáltatási tevékenységét a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. 19.10 Női vonalak Ervibáti –válogatás a '90-es évek slágereiből Kóktél – magazin műsor színes beszélgetésekkel Aktuális: napi hírszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila	08.10 Kulturális programok hétvégére Vendég: Kiss Dorottya, Ocsénás Katalin 14.10 Biztonságttechnikai magazin Vendég: Varga János Hírek 15.00-kor Médiaszolgáltatási tevékenységét a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. Szerkesztő: Ficsóri Erika 15.10 Kertészeti magazin Vendég: Németh László Műsorvezető: Palkó Zsuzsanna 16.10 Usonna Vendég: Szabó László 17.30 Aktuális: hírszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila 18.10 Itt élünk – szolgáltató magazin Szerkesztő: Bóna Éva Médiaszolgáltatási tevékenységét a Magyar Média Mecenatúra Program keretében támogatja. 19.10 Női vonalak Ervibáti –válogatás a '90-es évek slágereiből Kóktél – magazin műsor színes beszélgetésekkel Aktuális: napi hírszefoglaló Szerkesztő: Szöllösi Attila

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

ÚJ REXTON G4. JÓVAL TÖBB, MINT GONDOLNÁ.




REXTON

AKÁR 7 SZEMÉLYES VÁLTOZATBAN IS ELÉRHETŐ!

A SsangYong Rexton vegyes fogyasztása: 7,6 - 8,4 l/100 km; CO₂ kibocsátása: 198 - 221 g/km.

SSANGYONG FÁBIÁN SZÉKESFEHÉRVÁR

8000, Székesfehérvár, Budai út 175.

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

FÁBIÁN
AUTÓ

DREAM
THEATER

THOMAS ANDERS
FROM
MODERN TALKING

FEDDE
LEGRAND

ÁKOS

MAJKA

HOBO
& BILL

DUB FX

HALGT
PÉNZ

IGNITE

QUIMBY

ARCH
ENEMY



JÚLIUS 24-27.

4 NAP, 6 SZÍNPAD,
TÖBB MINT 120 FELLÉPŐ!

SZÉKESFEHÉRVÁR
FIRST FIELD

WWW.FEZEN.HU