



Az ősz hűvös sóhaja

„Lennél-e kedvemért felhő, kapkodó szél?/ Lennél-e kedvemért széllel szálló levél?/ Lennél-e értem pitypangbóbíta,/ ha én lennék az ősz hűvös sóhaja?” – Szabolcsi Erzsébet



7

„Mindig tartok valami felé”

Évente ötvenezer kilométert vezet Kovács Frigyes. A Jászai Mari-díjas színművész, rendező, a Soproni Petőfi Színház társulatának tagja sok-sok feladata közben, amikor csak lehet, hazatér szeretett lakhelyére, a vajdasági Szabadkára. FOTÓ: PRO KULTÚRA – ROMBAI PÉTER

„Ha megállunk, lemaradunk”



A soproni iparosoktatás létrejöttének 150. évét ünnepli a Handler.

10

A gazdaság új iránya

– A kormány célja a semleges gazdaságpolitika elérése, ami azt jelenti, hogy a magyar gazdaság nyitott legyen nyugat és kelet felé is – nyilatkozta a Soproni Témának dr. Barcza Attila. Térségünk országgyűlési képviselője hangsúlyozta: a feladat a 3 és 6 százalék közötti növekedés elérése már a következő esztendőben. Ehhez elkészült a 21 pontos gazdasági akcióterv.

5



Egyre népszerűbb az önismeret

Már negyedik éve működik a Soproni Széchenyi István Gimnázium önismereti csoportja – egyre több az érdeklődő diák. FOTÓ: FILEP ISTVÁN

10



Párpontos vereség

Kikapott legutóbbi Európa Kupa-mérkőzésén a Sopron Basket. A soproni kosárlabdázó hölgyek szoros mérkőzést játszottak a Bodrum Basket-bollal, végül 66-71 arányban alul maradtak. FOTÓ: NÉMETH PÉTER

8

Meggyorsíthat, élményszerűbbé tehet bizonyos munkafázisokat

Segít az AI a tanulásban

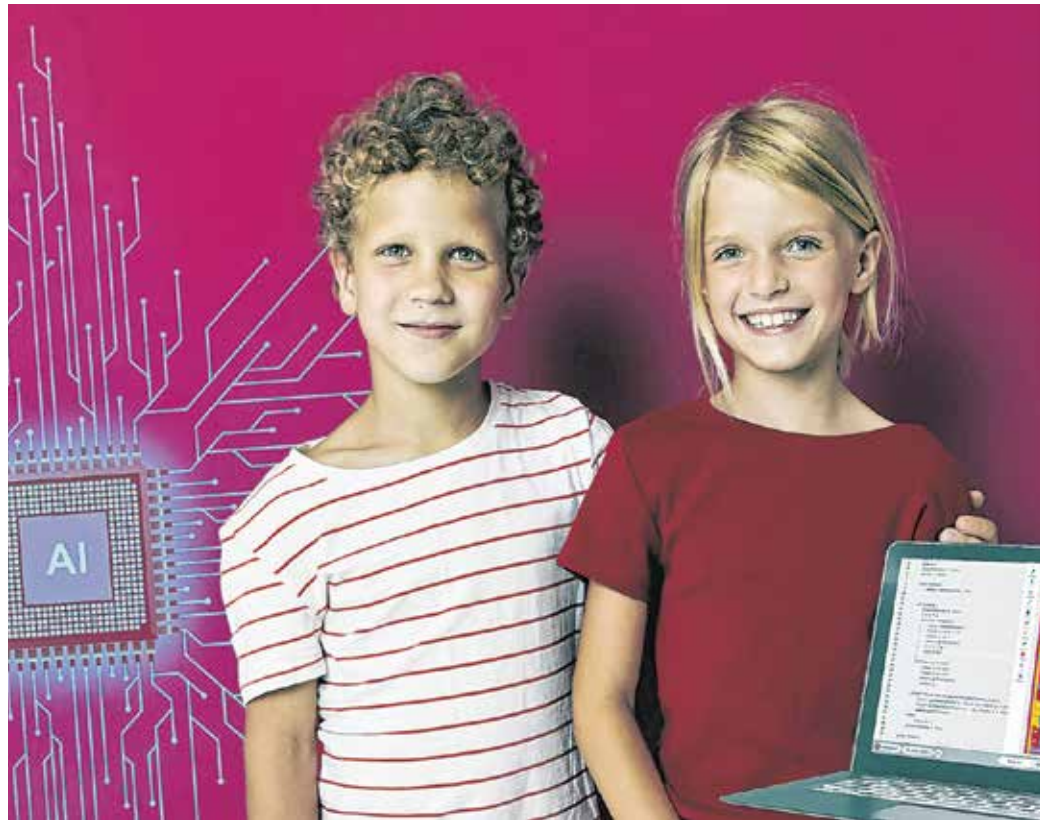


HUSZÁR
JUDIT

Mi az a digitális írástudás, és mire jó a mesterséges intelligencia? Mit tehet a szülő, hogy biztonságban tudja a gyermekét a világhálón? Hogyan ismerjük fel, ha álhírekkel bombáznak? Aktuális és fontos kérdések. Sorozatunkban ezeknek járunk utána...

(8.) Az AI (artificial intelligence) alatt egy gép, program vagy mesterségesen létrehozott tudat által megnyilvánuló intelligenciát értjük. A lényeg, hogy különböző algoritmusok, modellek segítségével utánozzák az emberi gondolkodást. Mint arról múlt heti lapunkban írtunk, a friss felmérések szerint a világ vállalkozásainak 40 százaléka már aktívan használja a mesterséges intelligenciát. Az elmúlt években pedig egyre nő a szerepe az oktatásban is...

A tanulásban is hatékony segítség az AI – kezdte Szigeti-Kovács Eszter, a Logischool Sopron iskolavezetője. – Például a tananyagból nagyon gyorsan létrehoz



A szakember szerint a modern technológia nem helyettesíti az egyéni tudást. FOTÓILLUSZTRÁCIÓ

rövidebb összefoglalókat. Alkalmos vázlatok megírására, prezentációk készítésére. Az idegennyelv-tanuláshoz egyre többen használják: akár társaloghatunk is vele, és halljuk a helyes kiejtést, de magas színvonalon elvégzi a fordításokat is. Matematikagyakorlásnál is bevethető vagy számológép ellenőrzésénél. Magunk is többször kipróbáltuk, hogy egy verset megzenésítettünk

vele, így könnyebben megtanulták a szöveget a gyerekek.

A szakember szerint a modern technológia nem helyettesíti az egyéni tudást. Tehát megtanulni semmit nem tud helyettünk az AI, ha viszont jól használjuk, akkor meggyorsíthat, élményszerűbbé tehet bizonyos munkafázisokat.

– A kreatív, egyedi, vizuális tartalmak gyártására is egyre gyakrabban használjuk

a mesterséges intelligenciát – tette hozzá Szigeti-Kovács Eszter. – Már korábban is elmondtuk, de nem árt hangsúlyozni: számítalan visszaélésre is lehetőséget ad a technológia. Fontos, hogy a szülők rendszeresen beszéljenek erről a gyerekekkel, legyen elvárás otthon is az etikus internethasználat, illetve ismerjék fel, ha álhírekkel állnak szemben. (Folytatjuk.)

Látni és látszani

A hideg évszakokban különösen fontos a láthatóság és a látás – hívta fel a figyelmet a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Közlekedési Balesetmegelőzési Bizottság.

Az őszi hónapokban nemcsak a hideg és a nyálkás időjárás, hanem a köd, a szürkület és a sötétség is kihívást jelenthet. Ebben az évszakban – a téli időszámítás miatt – reggel és persze a délutáni hazainduláskor is már sokan sötétben közlekednek. A szakemberek azt javasolják, hogy minden esetben ellenőrizze gépjárművét indulás előtt, és

győződjön meg arról, hogy az első és hátsó fényszórók, az irányjelzők, a féklámpák és a ködlámpák tiszták és megfelelően működnek.

Ügyeljen a tiszta szélvédőre és belső párátlanításra! A mérsékelt látási körülmények mellett minden esetben használja a világítást!

Fokozott óvatossággal közlekedjen, különösen hajnalban és alkonyatkor!

Kapcsolja be a tompított világítást, hogy a hátulról érkezők is hamarabb észlelhessék az előttük haladót!

Ködben, illetve nagyon erős esőben kapcsolja fel az első-hátsó ködlámpákat! Ne feledje, a balesetek elkerüléséért a közlekedők tehetnek a legtöbbet! (Forrás: police.hu)



Indulás előtt mindig ellenőrizzük az autó világítását is!

Sopron, Pócsi u. 16. szám alatti, 78 m² és 56 m² alapterületű lakóházak

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 8.30 óra
Induló együttes licít ár: 27.075.000 Ft

Sopron, Építők útja 1. 3. emelet 46. szám alatti, 30 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 9.30 óra
Induló licít ár: 23.040.000 Ft

Sopron, Fővényverem 1. 1. emelet 7. szám alatti, 27 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 10.30 óra
Induló licít ár: 7.700.000 Ft

Sopron, Rákosi út 61/B I. emelet 2. szám alatti, 40 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 11.30 óra
Induló licít ár: 22.539.000 Ft

Sopron, Kolostor u. 3. 2. emelet 8. szám alatti, 102 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 13.30 óra
Induló licít ár: 35.860.000 Ft

Sopron, Fegyvertár u. 2. 1. emelet 4. szám alatti, 37 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 14.30 óra
Induló licít ár: 22.020.000 Ft

Sopron, Széchenyi tér 19. 2. emelet 8. szám alatti, 32 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 14. (csütörtök) 15.30 óra
Induló licít ár: 17.460.000 Ft

Sopron, Balfi út 34. fsz. 11. szám alatti, 30 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 9.00-9.30 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 8.30 óra
Induló licít ár: 8.690.000 Ft

Sopron, Balfi út 22. fsz. 7. szám alatti, 21 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 9.45-10.15 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 9.30 óra
Induló licít ár: 5.000.000 Ft



Sopron Megyei Jogú Város Önkormányzata licittárgyalást hirdet a tulajdonában álló ingatlanok értékesítésére:

Sopron, Sas tér 6. fsz. 4. szám alatti, 39 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 10.30-11.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 10.30 óra
Induló licít ár: 12.480.000 Ft

Sopron, Rózsa u. 17. fsz. 7. szám alatti, 26 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 11.15-11.45 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 11.30 óra
Induló licít ár: 8.888.000 Ft

Sopron, Színház u. 30. fsz. 2. szám alatti, 51 m² alapterületű lakás, valamint a hozzá tartozó, 1 m² alapterületű egyéb helyiség

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 12.45-13.15 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 14.30 óra
Induló együttes licít ár: 15.352.000 Ft

Sopron, Petőfi tér 6. fsz. 3. szám alatti, 55 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 11. (hétfő) 13.30-14.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 19. (kedd) 15.30 óra
Induló licít ár: 12.400.000 Ft

Sopron, Móróc Zsigmond u. 10. fsz. 5. szám alatti, 49 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 8.30 óra
Induló licít ár: 19.979.000 Ft

Sopron, Balfi út 48. fsz. 3. szám alatti, 24 m² alapterületű gazdasági épület, udvar (valóságban 30 m² alapterületű lakóház)

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 9.30 óra
Induló licít ár: 6.367.000 Ft

Sopron, Balfi út 43. fsz. 4. szám alatti, 50 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 10.30 óra
Induló licít ár: 13.164.000 Ft

Sopron, Balfi út 15. fsz. 2. szám alatti, 52 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 11.30 óra
Induló licít ár: 14.019.000 Ft

Sopron, Színház u. 22. 1. emelet 8. szám alatti, 75 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 13.30 óra
Induló licít ár: 23.765.000 Ft

Sopron, Újteleki u. 12. fsz. 2. szám alatti, 76 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 14.30 óra
Induló licít ár: 30.400.000 Ft

Sopron, Ötvös u. 13. 1. emelet 4. szám alatti, 27 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: előzetes egyeztetés alapján
Licít időpontja: 2024. november 20. (szerda) 15.30 óra
Induló licít ár: 6.820.000 Ft

Sopron, Újteleki u. 10. fsz. 1. szám alatti, 72 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 9.00-9.30 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 8.30 óra
Induló licít ár: 19.300.000 Ft

Sopron, Újteleki u. 10. 1. emelet 7. szám alatti, 96 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 9.30-10.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 9.30 óra
Induló licít ár: 26.369.000 Ft

Sopron, Újteleki u. 42. fsz. 1. szám alatti, 33 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 10.00-10.30 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 10.30 óra
Induló licít ár: 7.233.000 Ft

Sopron, Újteleki u. 42. fsz. 5. szám alatti, 33 m² alapterületű lakás

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 10.00-10.30 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 11.30 óra
Induló licít ár: 7.000.000 Ft

Sopron, Deák tér 54. fsz. 2. szám alatti, 39 m² alapterületű üzlethelyiség

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 13.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 14.30 óra
Induló licít ár: 20.090.000 Ft

Sopron, Színház u. 33. fsz. 2. szám alatti, 63 m² alapterületű üzlethelyiség

Megtekinthető: 2024. november 12. (kedd) 13.45 óra
Licít időpontja: 2024. november 26. (kedd) 15.30 óra
Induló licít ár: 40.957.000 Ft

Sopron, Fővényverem 5. pincszint 2. szám alatti, 124 m² alapterületű pince

Megtekinthető: 2024. november 18. (hétfő) 9.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 28. (csütörtök) 8.30 óra
Induló licít ár: 9.549.000 Ft

Sopron, Balfi út 1-3. pincszint alatti, 27 m² alapterületű pince

Megtekinthető: 2024. november 18. (hétfő) 9.45 óra
Licít időpontja: 2024. november 28. (csütörtök) 9.30 óra
Induló licít ár: 3.300.000 Ft

Sopron, Erdőalja u. 10. szám alatti, 920 m² alapterületű beépítetlen terület

Megtekinthető: 2024. november 18. (hétfő) 13.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 28. (csütörtök) 11.30 óra
Induló licít ár: 25.300.000 Ft + 27% Áfa

Sopron külterület 01037 hrsz-ú, 8517 m² alapterületű beépítetlen terület

Megtekinthető: 2024. november 18. (hétfő) 14.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 28. (csütörtök) 13.30 óra
Induló licít ár: 23.600.000 Ft

Sopron belterület 8680/14 hrsz-ú, 285 m² alapterületű beépítetlen terület

Megtekinthető: 2024. november 18. (hétfő) 11.00 óra
Licít időpontja: 2024. november 28. (csütörtök) 10.30 óra
Induló licít ár: 1.500.000 Ft

A licittárgyalás helye: Sopron Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala, Városgazdálkodási Osztály 9400 Sopron, Fő tér 1. Az ingatlanok műszaki állapotával kapcsolatban és a fentiekől eltérő időpontban biztosított megtekintés lehetőségéről a Sopron Holding Vagyonkezelő Zrt-nél a 99/514-607-es telefonszámon tájékozódhat. A licittárgyalás részleteiről érdeklődhet az alábbi elérhetőségek bármelyikén: személyesen Sopron Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal Városgazdálkodási Osztályán ügyfélfogadási időben, telefonon a 99/515-404-es telefonszámon, illetve a takacs.andras@sopron-ph.hu email címen. A részletes licitkiírások a www.sopron.hu/önkormányzat menüpont alatt olvashatók.

Széchenyi-ösztöndíjak, új városi elismerés

Megtartotta első közgyűlését Sopron új képviselő-testülete múlt csütörtökön a városházán.

A rendes ülésen napirendre került a városi kitüntetések módosítása, e szerint „Soproni Lokálpatrióta” elnevezéssel új díjat alapított a város. Az elismerés a soproniságát büszkén vállaló, a város jó hírnevét öregbítő személy vagy közösség számára adományozható egy évben többször is. Emellett emelkednek az egyes díjakkal járó pénzjutalmak, valamint a Pro Urbe kitüntetés egy évben többször is adományozható.

A rendes ülésen tették le az esküt a közgyűlési bizottságok és településrészi önkormányzatok nem képviselő tagjai.

A rendkívüli közgyűlésen döntöttek a Széchenyi István tanulmányi ösztöndíj odaítéléséről, e szerint az alábbi soproni hallgatók kapnak ösztöndíjat: Biczó Dániel, Dollmayer Kornélia, Folyi Bence, Holpár Anna, Tama Kristóf.

Döntés született a városi parkolás rendjének módosításáról és a parkolási díjak és bérletek árának korrekciójáról. Az az önkormányzat célja, hogy Sopronban jó minőségben biztosítsanak hozzáférést valamennyi közszolgáltatáshoz, ez alól pedig a parkolás sem jelent kivételt. Mint minden szolgáltatásnak, úgy a parkolásnak is olyan költségei vannak, amelyeknek igazodniuk kell a gazdasági környezethez. Rendezett, hozzáférhető parkolási szolgáltatásra van szükség Sopronban, amihez mára már elengedhetetlené vált a korrekció, a díjak aktualizálása. Szükséges emellett a szolgáltatás kibővítése, újrarendelése is, hiszen 5 év alatt sokat változtak a közlekedési és a parkolási szokások. Ez az új rendelet tehát a realitásokhoz igazodik.

A soproni parkolóhelyek 2025. január 1-től munkanapokon és szombatonként 8 és 20 óra között üzemelnek. A kórház környéki parkolók (Győri út Semmelweis utca – Lóki sor között, Gyiróti utca, Lóki sor Szív utcáig, Fraknoi utca, Kuruc körút Csórónfalvi utcáig, Szív utca) 180 percig ingyenesen használhatók, a 181 perctől kell parkolási díjat fizetni. Az Árpád utcai parkolóház díjai nem változnak. **További részletek a sopron.hu oldalon.**

Döntöttek arról is, hogy a város anyagilag támogatja a Psziki Faktor Pszichiátriai Betegek Tehetségkutató Találkozóját szervező Medical Mental Alapítványt, illetve a Faipari Egyetemi Kutatásért Alapítványt.

A Lackner Kristóf utca – Kertesi utca keresztesződésében a közbiztonság fokozása érdekében egy új térfigyelő kamera kihelyezéséről is döntés született.

A rendkívüli közgyűléseken a testület megválasztotta a Pro Kultúra Sopron Nonprofit Kft. felügyelőbizottságának tagjait, de döntött a Sopron Holding Zrt.-vel és a Foreno Nonprofit Kft.-vel kapcsolatos ügyekben, valamint civil szervezetek támogatásáról is.

Fotósok egy jó célért

Folytatják a négyéves hagyományt, idén is jótékonyági licitet hirdetnek a soproni és környéki fotósok. Kránitz Roland, a Soproni Fotóklub tagja a közösségi oldalán tette közzé, hogy idén is szívesebben tennék a rászorulóknak ünnepeket – ezúttal a Szent Márton Gyermekmentő Alapítványt, a Leukémiás Gyermekekért Alapítványt és még egy rá-

szoruló családot támogatnak. A kezdeményezéshez csatlakozó fotósok a saját felületükön, a Facebook-oldalukon külön jótékonyági albumban teszik közzé a képeiket, amelyeket 10 ezer forintos adományért meg lehet venni. Egy fotót több példányban is el tudnak készíteni. További részletek a Soproni Téma hivatalos Facebook-oldalán.

Fészekalja a Ligneumban

Az országos rajzfilmünnephez (is) igazodik a Fészekalja zenés mesesorozat a Ligneumban november 17-én, vasárnap délelőtt. Ezen a délelőttön a kockásfülű nyúl lesz a vendége a Soproni Egyetem rendezvényházának és a botanikus kertnek. A kalandos történetben persze sok más állat és növény is helyet kap majd, mindezekhez pedig a Hunyadi AMI zenetanárai szolgáltatják a muzsikát – ezúttal a trombita lesz a középpontban.

November 8.: erdélyi találkozó

November 8-án, pénteken 17 órától erdélyi találkozót szerveznek az Erdélyi Házban (Fővényverem utca 15.). A kötetlen beszélgetésre minden érdeklődőt várnak. Mint a szervezők elmondták, új korszak előtt áll a Soproni Erdélyi Kör, az eddigi elnökség hamarosan leköszön, így tisztújító választásokat tartanak.



Nem kapta meg az újságot?

Terjesztési reklamáció: 0699/517-501

700 ezer felhasználója van a Gondosóra programnak

Segítség gombnyomásra



Pálffy Erzsébet és Koloszar Józsefné is hordja a Gondosórárt – mindketten azt mondták, hogy megnyugvást ad nekik.



LAKLIA-SZILÁGYI ANDREA

Örök érvényű igazság, hogy az időben érkező segítség életet menthet. Erre épül a Gondosóra szolgáltatása, mely máig egyedülálló Európában. Az otthon egyedül élő idősök az eszköz használatával a nap 24 órájában segítséget kaphatnak.

Az idősök élete és egészsége egyedül maradtam – kezdtem nagyobb biztonságban van a Gondosóra programnak – közölte videóüzenetében Nyitrai Zsolt, a miniszterelnök főtanácsadója.

Sopronban is sokan használják a Gondosórárt, a vizsajelzések pozitívak. – Két éve igényeltem az órát. Mióta a fiam a meghalt, sajnos

egyedül maradtam – kezdtem Koloszar Józsefné. – Kétszer megnyomtam már rajta a gombot, azonnal kaptam segítséget. Megnyugvást ad, ha magamnál hordom.

– Az elsők között voltam, a keresztlányomék segítségével kértem az órát – osztotta meg lapunkkal Pálffy Erzsébet. – Éles helyzetben szerencsére még nem kellett használnom, de sosem lehet tudni. Mindig

a nyakamban hordom, ez egy nagy találmány.

Mostanra minden harmadik 65 év feletti magyar Gondosóra-felhasználó. Hankó Balázs kultúráért és innovációért felelős miniszter a programba hétszázszázötödik regisztrált Vásáry Tamás Kossuth-díjas zongoraművészt, karmestert köszöntötte a közelmúltban.

Monszpart Zsolt szerint fontos, hogy minden érintett megismerkedhessen a Gondosórával és annak előnyeivel. – Hivatalos együttműködésben állunk az órát felügyelő céggel, tavaly szeptember óta minden rendezvényünkön képviseljük – hangsúlyozta az Egészséges Életmódot Alapítvány elnöke. – Feladatunk

ez, hiszen a mi gyalogló táborunk az ő célközönsége, és vérs esetén könnyen életet menthet az eszköz. Nemcsak annak megnyugvást, aki viseli, a hozzátartozóknak is biztonságérzetet ad.

Mint arról a Soproni Témában is már többször írtunk, a Gondosóra hatvanöt év feletiek részére ingyenesen igényelhető. Fontos, hogy az idősök a rokonaik, barátaik távolléte esetén is egy gombnyomással elérhetik a segítséget. Már letölthető okoseszközökre a Gondosóra applikáció is. A központba beérkező jelzések esetei széles skálán mozognak a súlyosaktól kezdve egészen a hétköznapi segítségnyújtási kérésekig. Az éjjel-nappal működő diszpécser szolgálat szakképzett munkatársai minden helyzetben segítik az érintettet. Emellett a készülék olyan szenzorral rendelkezik, ami automatikusan jelzést küld a diszpécser szolgálatnak, ha ütést vagy esést érzékel.

AZ ÓRA egy feltöltéssel, átlagos használat mellett 3–4 napig üzemképes, ezért 2–3 naponta szükséges tölteni. Cseppálló, így zuhanyzás közben is hordható. Amennyiben úgy észleli, hogy a készülék vagy annak tartozéka meghibásodott, jelezheti az ügyfélszolgálatnak az **1/880-6831-es telefonszámon hétfőtől csütörtökig 9–17 óra között és pénteken 9–15 óra között vagy az info@szolgaltatas-gondosora.hu e-mail-címen.**

Soproni Advent

November 29-én, pénteken kezdődik az adventi vásár Sopronban. A város idén is ünnepi fénybe öltözik, legfőbb ékessége a karácsonyfa lesz, amely a várkerületi rendezvényterren kap helyet. A Várkerületen december 24-ig minden hétköznap 14 és 22 óra, hétfőre pedig 10 és 22 óra között várják a vendégeket az árusok. A jó hangulatú beszélgetéseket fűtött, fedett sátor is segíti majd. A Fő téren péntektől vasárnapig 10 és 22 óra között lesznek nyitva a kézművesek, vendéglátósok. Itt kap helyet az adventi koszorú, amelyen vasárnaponként 18 órakor gyullad majd fel az ünnepi láng. A Fő téren lesz a betlehem, s innen indulnak majd az ingyenes városnéző kiscsoportok is. A gyerekeket körhinta és foglalkoztató, a nagyobbakat ingyenes adventi koncertek várják a Kecse-templomban. Idén is meghirdetik az adventi rajzpályázatot, amelyre várják az alkotásokat. További részletek a Soproni Advent Facebook-oldalán.

FOTÓ: SOPRONI TÉMA-ARCHÍVUM



Sopronban negyedévente börzét is tartanak

A bakelit bűvöletében



– A bakelitlemezek analóg hangrögzítésének köszönhetően a zene melegebb és gazdagabb hangzást biztosít, ellentétben a digitális formátumokkal – mesélte lapunknak ifj. Firtl Gyula, akinek több száz lemeze van. FOTÓ: FILEP ISTVÁN

KÖVES ANDREA

A zene szeretete, múltutazás, a minőségi hangzásvilág értékelése – mindez összeköti a bakelitlemezgyűjtők egyre szélesedő táborát. A soproni ifj. Firtl Gyula nem csupán szenvedélyesen gyűjti a bakelitkorongokat, de börzétet is szervez, ahol lehetőség nyílik a csereberére is.

Ifj. Firtl Gyula otthonában szépen állítva sorakozik egymás mellett a több száz lemez, már a borítójuk nézegetése is kalandos múltidézt kínál. A féltett kincsek között ott van Ákos harminc évvel ezelőtt, kis példányszámban megjelent, Karcolatok című albuma olyan meghatározó dalokkal, mint a Hello vagy a Keresd meg a lányt. Kuriózumnak

számítanak a Depeche Mode nyolcvanas években Angliában és Németországban megjelent albumai is. Vajon mi annyira magával ragadó a bakelitlemezek hangzásában? – tettem fel a kérdést a gyűjtőnek.

– A bakelitlemezek analóg hangrögzítésének köszönhetően a zene melegebb és gazdagabb hangzást biz-

tosít, ellentétben a digitális formátumokkal – mesélte ifj. Firtl Gyula. – Már gyermekkoromban sokat hallgattam a korongokat, akkor még elsősorban a hazai popzenekarok albumait. Aztán egy kis szünet után ismét felfedeztem a bakelitlemezek varázslatos világát. Míg én elsősorban a poposabb vonulatokat keresem, addig a párom inkább a rockosabb irányt képviseli, így ennek köszönhetően ilyen jellegű korongokkal is gazdagítom a gyűjteményemet.

A lehető legjobb zenei élmény megéléséhez természetesen hozzátartozik a minőségi erősítő, a hangfalak és lemezjátszó. Ez utóbbinál ma már egyre nagyobb divat

a padlásról, pincéből előbányászni a régebbi darabokat, és azokat felújítani. A bakelitlemezek gyűjtése egyre népszerűbb, különböző közösségi oldalakon aktív életet élnek mindazok, akik ennek a hobbinak az elkötelezettjei. Sopronban negyedévente börzétet is tartanak, ahova az ország minden részéből érkeznek gyűjtők, mindig találhatnak itt érdekeskedő ritkaságra vadászók.

Ifj. Firtl Gyula szerint, ha valaki szeretne belekóstolni ebbe a különleges világba, az bátran vágjon neki, hiszen a bakelitlemezek gyűjtéséhez nem feltétlenül szükséges mély zenei ismeret, és nem kell nagy befektetéssel kezdeni.

EZ LESZ... – programajánló

NOVEMBER 6., SZERDA

Dr. ifj. Sarkady Sándor előadása

15 óra, Pedagógusok Soproni Művelődési Háza

Mit ettünk a Kádár-korszakban?

17 óra, Lábasház

Valuch Tibor történész előadása. A Menzán innen – menzán túl kiállítás keretében.

Ráskó Eszter önálló estje

18 óra és 20.30, Liszt-központ

NOVEMBER 7., CSÜTÖRTÖK

Tari Annamária és a Gerilla Impro Színház interaktív előadása

18 óra, Liszt-központ

„A barátság nem ismer határokat”

18 óra, evangélikus gyülekezeti ház

Burgenlandi és soproni énekkarokkal, szerzőkkel.

NOVEMBER 9., SZOMBAT

Ami az útikönyvekből kimaradt... – séta

11 óra, Tourinform iroda

További időpont: november 16., szombat 11 óra

Hogyan tudok „jól” kapcsolódni?

16 óra, GYIK Rendezvényház

Testtudatfókuszú mozgásos workshop

Művésztanárok a Széchenyiben

17 óra, Munkácsy-terem – megnyitó. A kiállítás megtekinthető: november 24-ig naponta 10–18 óra között.

Jazzation Acappella Énekegyüttes

19 óra, Liszt-központ

NOVEMBER 10., VASÁRNAP

Ünnepi kerámia workshop

9 óra, Felhőtáncoló Kreatív Műhely

Emlékeim – Horváth F. Péter kiállítása

11 óra, Rejpal-ház

„Holtak nyomában...” – séta

14 óra, Szent Mihály-temető

NOVEMBER 12., KEDD

Természetesen zene!

19 óra, Ligneum rendezvényház

NOVEMBER 13., SZERDA

Széchenyi casino

17 óra, Soproni Széchenyi István Gimnázium

Palotai Árpád: Autodidaktizmus című előadása

Szerda esti beszélgetések

18 óra, Munkácsy terem

Kiss József színházigazgató vendége Hirtling István Jászai Mari-díjas, érdemes és kiváló művész.

NOVEMBER 15., PÉNTEK

Negyven év szívvel és tollal

17 óra, Széchenyi István Városi Könyvtár

Kuntz Zoltán könyvbemutatója

Fölszáradt a páva

19 óra, Liszt-központ

A L'art pour l'art Légitársaság mősora

NOVEMBER 16., SZOMBAT

Adventi kórus – porcelánfestő workshop

14 óra, Soproni Kézműves Műhelyek

Családi buli a Rutkai Bori Bandával

16 óra, GYIK Rendezvényház

Eltűnő ingerek – kamaraszínházi előadás

18 óra, Liszt-központ

KIÁLLÍTÁSOK:

A vadon hívó szava

Dedinszky Márta természetfestő tárlata a Kárpáti malomban látható november 15-ig a Malmacska Kávéház nyitvatartási idejében.

Csontváry nyomában

A Soproni Petőfi Sándor Általános Iskola és AMI kiállítása november 30-ig, hétfő kivételével naponta 10-től 18 óráig látható a Macskakő Gyermekmúzeumban.

Csergezán 100 emlékkiállítás

Az Esterházy-palota Erdészeti Múzeum tárlata december elejéig látható hétköznapokon 10–16 óráig.

A városi programokról további információk:
soproniprogramok.hu

LÁTTA MÁR? – soproni épületek, szobrok, műemlékek

A pálos Piéta a bánfalvi templomban

A templom épületén belül, annak a kis előterében négy szobrászati alkotást helyeztek el. Ezek egyike a 17. században (a alapzati véset szerint 1685-ben) készült Piéta (nemzetközi írásmóddal Pieta – festmény, szobor, amely Máriát a keresztről levett Jézussal az ölben ábrázolja, szabad fordításban „fájdalmas anya”, az olasz piéta, „szánalom” szóból), ami az előtérbe lépve, bal kezünk felé esik. Maga az alkotás, a Pieta kőből készült, festett és egy oszlop tetején helyezték el, ami szintén körben faragott.

„Az egykori Pálos szerzetesek XVII. századi mestere által kőbe faragott Pieta a soproni városszépítő egyesület támogatásával lett ide helyezve, hogy mindig látható legyen” – olvasható a falra erősített márványtáblán. Alatta az elmúlt évtizedekből mintegy félszáz hálaadó tábla látható, ehhez hasonló szövegekkel: „Hálából a bánfalvi szűzanyának beteg lábam gyógyulásáért, 1979”, „Hálából Édesanyánk gyógyulásáért J. család”, „Hálából a Bán-

falvi Szűzanyának”, „Hálából Dr. Kup Gyuláné”. A bánfalvi pálos Piéta eredeti helye nem ismert, mint ahogy alkotója sem.

A reformáció hatása, valamint a török pusztítás nagy károkat okozott a pálos rendnek is, azonban a 17. század elejére a katolicizmus új erőre kapott, és a pálosok is elkezdtek újjászervezni az intézményeiket. A bánfalvi kolostort 1610–1648 között építették újjá, ezt követően élte fénykorát, ugyanis a pálos rendtartomány novíciátusaként működött. Vélhetőleg az ismeretlen pálos mester is ekkor készíthette a Pietát. A karmelita apácák idejében, majd később, amikor a kolostorépületben elmebeteg szociális otthona működött, az udvaron állhatott (a Soproni Szemle 1969/3. számának 206. oldalán látható fotó szerint), onnan került a Soproni Városszépítő Egyesület javaslatára és támogatásával a templom előterébe.

Fotó és szöveg: Pluzsik Tamás



Dr. Barcza Attila: Bővül a családtámogatások rendszere

A gazdaság új iránya

MUNKATÁRSUNKTÓL

– A kormány célja a **semleges gazdaságpolitika** elérése, ami azt jelenti, hogy a magyar gazdaság nyitott legyen nyugat és kelet felé is – nyilatkozta a Soproni Témának dr. Barcza Attila, térségünk országgyűlési képviselője.

A kormány felismerte (és ezt a Covid, a háborúk és az azt követő hibás szankciók, az energiaárak emelkedése, valamint az infláció megerősítette), hogy a magyar gazdaság csak akkor tud kiemelkedő pályára állni, ha csökkentjük jelenlegi függőségünket, és új kapcsolatokat alakítunk ki. Ami persze nem azt jelenti, hogy felszámoljuk a már meglévő és jól működő együttműködéseinket.

– Az idejé esztendő és az utolsó negyedéves adatok is azt támasztják alá, hogy szükséges egy új és semleges gazdaságpolitikát kialakítani – mondta dr. Barcza Attila, Sopron és térsége országgyűlési képviselője. – A semleges gazdaságpolitika elérése feltételezi a nyitott gazdaságot, ami azt is jelenti, hogy egyenrangú partnerként kezeljük nyugatot és keletet, valamint mindenkiel együttműködünk, a jó dolgokat pedig át vesszük.

– **Mit vár Magyarország kormánya az új gazdaságpolitikától?**

– A cél a 3 és 6 százalékos közötti növekedés elérése, már a következő esztendőben. Elkészült a 21 pontos gazdasági akciótörvény, amely ezt a célt szolgálja, és amelynek egyre több eleme lát napvilágot. Az alapot három pillér jelenti: a keresetek reálértékének növelése (a cél a minimálbér 400 ezer, az átlagfizetés pedig 1 millió forintra növelése), a családtámogatási rendszer bővítése, valamint a kis- és középvállalkozások támogatása.



– **A cél a 3 és 6 százalékos közötti növekedés elérése már a következő esztendőben. Elkészült a 21 pontos gazdasági akciótörvény – nyilatkozta lapunknak dr. Barcza Attila, Sopron és térsége országgyűlési képviselője.**

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

– **Az egyik legfontosabb pontja az akciótörvénynek a kamatmentes munkáshitel.**

– A 17 és 25 év közötti, legalább heti 20 órában foglalkoztatott vagy vállalkozó fiatalok lesznek jogosultak felvenni. Szabadon felhasználható, maximális összege négy millió forint. A hitelért cserében az azt felvevők vállalják, hogy öt évig itthon dolgoznak.

– **Ez lényegében egy újabb családtámogatási forma.**

– Igen, mert a törlesztést egy gyermek után két évre felfüggesztik, a második gyermek után újabb két évig, és akkor a fennálló hitel maradékának felét a kormány elengedi.

– **Ha már családtámogatás: sokan nehezményezik, hogy évek óta változatlan a családi pótlék összege...**

– A kormány célja, hogy a családok ne a gyerekekből (családi pótlékból) éljenek, hanem a gyerekekért. Ehhez munkával tudják megteremteni a családi pótlék többszörösét. Ismert, hogy a világon is egyedülálló a magyar családtámogatási rendszer. Ez most kibővül a gyermekek után járó adókedvezmény megduplázásával. Erre a korábbiak szerint két ütemben, 2025. július 1-jével és 2026. január 1-jével kerül sor.

– **A kormány döntött a vidéki otthonfelújítási támogatásról és annak feltételrendszeréről is.**

– A támogatásra jogosultak azok a gyermekes családok, akik ötezer főnél kisebb népességű településen laknak. Ez a vissza nem térítendő, legfeljebb hárommillió forint összegben igényelhető hitel a költségek maximum ötven százalékát támogatja.

– **Közben már javában tart a nemzeti konzultáció az új gazdasági programról.**

– A kérdőíveket folyamatosan postázzák, hogy mindenki elmondhassa a véleményét. Amit az emberek támogatnak, azt a kormány is elfogadja. Közben tartanak a szakértői egyeztetések is a gazdasági tervről, mert nagy horderejű koncepcióról van szó, amely valóban új irányba mozdítja a magyar gazdaságot.

JEGYZET

HORVÁTH FERENC
főszerkesztő



A nyerő szám

Nem tétlenkedik a kormány. Reagálva a nemzetközi és a hazai gazdasági helyzetre s a várható kilátásokra, nyilvánosságra hozta akciótörvényt, amely a várakozások szerint felpörgeti

„A 21 a kártyában nyerő szám. Nyilván nincs semmi összefüggés a kártyajáték és az akciótörvény között, de a 21 esetünkben nagy eséllyel a gazdaságban (és ezáltal a mi életünkben) is nyerő lehet.”

a gazdaságot, segítve a kis- és középvállalkozásokat, s lehetővé válik a jövedelmek vásárlóerejének növelése és a megfizethető lakhatás biztosítása. Erről már tart a legújabb nemzeti konzultáció is. A három fő pillért 21 pont támogatja, amelyek

részletes kidolgozására december 31-ig biztosított időt az érintett minisztereknek a kormány.

A 21 a kártyában nyerő szám. Nyilván nincs semmi összefüggés a kártyajáték és az akciótörvény között, de a 21 esetünkben nagy eséllyel a gazdaságban (és ezáltal a mi életünkben) is nyerő lehet. Mert miről is van szó? Ismert, hogy Európa gazdasági teljesítménye az elmúlt években visszaesett (Covid, háborúk, magas energiaárak, infláció), versenytársai pedig vágtatnak. Magyarország gazdasága nyitott, ezért erősen függünk az Európában történektől, de fontos kiemelni, hogy országunk teljesítménye (GDP) ilyen körülmények között is az uniós átlag fölé került. Ez azonban nem elég. A kormány ambíciózus terve, hogy a mi gazdaságunk növekedjen a leggyorsabban Európában. Ezért a cél a nemzeti össztermék 3–6 százalékosra emelése. Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, a kormánynak is tennie kell a maga eszközeivel. Ilyen a már említett akciótörvény 21 pontja, amelynek megvalósítása teszi lehetővé – a kormány számításai szerint – a nagyobb ütemű gazdasági fejlődést.

A pontok közül kétséghívul a legizgalmasabb (és ami mindannyiunkat érint) a jövedelmek vásárlóerejének növelése (4 százalékos GDP-növekedés esetén elérhető lesz az 1 millió forintos bruttó átlagkereset). A célok megvalósításához minimum hároméves bérmegállapodás szükséges a munkavállalók és a munkáltatók érdekképviseletei között (minimálbér, garantált bérminimum), lesz munkáshitelprogram, két lépésben megduplazzák a családi adókedvezményt. Külön csomag, számos részintézkedéssel, a megfizethető lakhatás biztosítása, amely ugyancsak égető kérdés az egész országban, az olcsó kollégiumi férőhelyektől az önálló otthon megteremtéséig. Ez sokszereplős vállalkozás a bankoktól a munkáltatókon át a kormány adópolitikájáig. Ugyancsak izgalmas lépéssorozatot jelent a Demján Sándor nevével fémjelzett program, amely a kis- és középvállalkozások megerősítését szeretné elérni.

Az akciótörvény fő irányai látszatra ugyan eltérnek egymástól, de hatásaiban egymást erősítik, s megvalósításuk esetén valóban nyerő lehet a 21-es szám, de a valódi nyertesek mi leszünk, mindannyian, elsősorban pedig a fiatalok.

HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

Szerkesztőségünk fennállása óta elkötelezett a soproni emberek bemutatása mellett. Ezt a vállalkozást a jövőben szélesíteni kívánjuk újabb és újabb olvasóink megismertetésével. Ezért olyan embereket keresünk, akik szűkebb-tágabb környezetükben valamiért kiérdemelték a körülöttük élők szeretetét, tiszteletét. Lehet ő egy nagymama, másokon segítő ezermester vagy tanácsadó, egy közösség szervezője vagy aktív tagja. Szóval bárki, akire felnéznek olvasóink!

Ha ismernek ilyen embert a környezetükben, írják meg nekünk, hogy ki ő, hogy érhetjük el, és hogy miért olvasnának róla örömmel a Soproni Témában! Leveleiket a szerkesztőség@sopronitema.hu e-mail-címre várjuk!



Főhajtás a gyásznapon

November 4-én, a nemzeti gyásznapon megemlékeztek az 1956-os forradalom és szabadságharc hőseiről. A soproni kőhidai rabtemetőben Sopron önkormányzata nevében dr. Farkas Ciprián polgármester, dr. Simon István és dr. Csizsár Szabolcs alpolgármester helyezte el az emlékezés virágait néma főhajtást követően. Őket a város önkormányzati képviselői követték.

November 4-ét az Országgyűlés 2013-ban nyilvánította a nemzeti gyász emléknapjává. Ez a nap az 1956-os forradalom és szabadságharc leverésének, a szovjet csapatok bevonulásának évfordulója. Sopronkőhidán a rabtemetőben a szabadságharc áldozatainak állítottak emlékhelyet, 1956-ban ugyanis itt, a kőhidai „301-es parcellában” temették el kilenc kivégzett forradalmárt.

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

Sok élelmiszer a szavatossági idejének lejáratára után is biztonságosan fogyasztható

Az ételmentés otthon kezdődik

LAKLIA-SZILÁGYI ANDREA

Az ideai kutatók éjszakáján a Széchenyi István Gimnázium diákjai az ételpazarlás következményeiről és megelőzéséről tartottak előadást és interaktív foglalkozást. Pár ötletet bármelyik háztartás könnyen átvehet tőlük.

– Bolygónk erőforrásai végesek, és egyre kevesebb idő alatt éljük fel azt, amit egy év alatt újra tud termelni – osztotta meg lapunkkal Kiss Vince, a Széchenyi István Gimnázium végzős diákja. – Mindez azt jelenti, hogy a Föld élővilága képtelen felvenni a ritmust a fogyasztásunk mértékével. Felmerések kimutatták, hogy a legtöbb élelmiszer-hulladék a háztartásokban keletkezik, így a spórolást is otthon kell kezdenünk.

A túlvásárlást pár trükkel könnyen megakadályozhatjuk. Mindig tervezzünk előre: írjunk listát és próbáljuk ahhoz tartani magunkat! Éhesen soha ne menjünk boltba, válogatás közben pedig mindig figyeljünk a lejárat dátumokra!

A tudatos vásárláson kívül a „legjobb fegyverünk” a maradékok felhasználása: gondoljuk át, hogy az adott étel

miként tudnánk újra felhasználni! A megmaradt bolognai szószból remek melegszendvics készíthető, illetve a maradék főtt virsli vagy burgonya alapja lehet egy finom paprikás krumplinak. Ötletekért érdemes böngészni a www.maradeknelkul.hu internetes oldalt, illetve léteznek már erre a célra fókuszáló Facebook-csoportok is.

Megannyi élelmiszer (például szárzészta, müzli, rizs, konzervek, csokoládé) a szavatossági ideje lejáratára után is fogyasztható – akár hónapokig is. Ezeket a minőségét megőrzi kifejezéssel illeti az élelmiszeripar. Fontos, hogy ne bontsuk meg a csomagolását, és megfelelően tároljuk. – Ez az idő – mely két hét és egy év között mozog – élelmiszereinként változik. Végezzünk érzékszervi felméréseket – szagoljuk, illetve kóstoljuk meg –, mielőtt felhasználnánk azokat! – vette át a szót a

végzős Németh Barnabás, aki szintén részt vett a projektben. – Ha viszont azt olvassuk egy terméken, hogy fogyasztható egy időpontig, azt szigorúan tartsuk be, mert azok könnyen romlanak!

Figyeljünk arra is, hogy a hűtő mindig megfelelő hőmérsékleten menjen, és hogy melegen soha ne tegyünk bele ételt! Tévhit az is, hogy mindent a hűtőben kell tárolni: például a paradicsomnak és a hagymának a szekrényben a helye.

Adódhatnak olyan helyzetek is, amikor még ugyan ehető lenne az adott étel, azonban már egyszerűen nem szeretnénk elfogyasztani. Barnabás családjának erre is van megoldása. – A város több pontján is találhatóak olyan ételdobozok, melyeket naponta ürítenek, és olyan embereknek juttatják el az oda berakott ételeket, akiknek nagy szükségük van rá. Így jó helyre kerül ahelyett, hogy a kukában végeznék – tette hozzá.

A munch.hu honlapja és applikációja segítségével rengeteg – közeli lejáratú vagy éppen hibás csomagolású – ételt menthetünk meg a szemétkosárba dobás elől kedvezményes áron.



A legnagyobb mennyiségben a készételek kerülnek a kukába.

FOTÓILLUSZTRÁCIÓ

MEGKÉRDEZTÜK olvasóinkat

Hogyan tesz az élelmiszer-pazarlás ellen?



FEKETE ÁDÁM: Eleinte dobozolni próbáltam a maradékokat, de ez a módszer nem működött százszázalékosan. Próbálok anynyi ételt venni, amennyit valóban megeszem. Ezen kívül figyelem a lejárat dátumokat, és előbb azt fogyasztom el, ami közeli lejáratos.



SZŰCS ANNA: Kollégiumban élek, így a tudatos vásárlás az „alapfelszerelés” egyik fontos eleme. Napokkal előre megtervezem, hogy mikor, mit fogok enni, és ahhoz igazodva vásárolok. Az előre csomagolt dolgokat – már csak a környezetszennyező csomagolásuk miatt is – elkerülöm.



DR. TILLNÉ SCHMIDT EDIT: Kétszer is megfontolom, hogy mit és mennyit vásárolok. Az ebédet hához hozatom. Amit nem szeretek, vagy amit már nem szeretnék megenni, azt mindig elajándékozom olyanoknak, akinek szüksége van rá. Kidobni nem szoktam semmit.



RADICSNÉ VARGA ZSUZSANNA: Megtervezem a heti étrendet – egyeztetve a család többi tagjával –, és mindig aszerint vásárolok be. Emellett inkább a csemegepultból szoktam kérni például a felvágottakat, hogy pontosabban megmondhassam, mennyire van szükségem belőlük.

Ételmaradékok tárolása



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



KÜLÖNBÖZŐ ÉTELTÍPUSOK AJÁNLT TÁROLÁSI IDEJE

ÉTEL TÍPUSA	TÁROLHATÓSÁG HÜTŐSZEKÉNYBEN (2-4°C)	TÁROLHATÓSÁG FAGYASZTÓBAN (-18°C)	MEGJEGYZÉS
Húsleves Levesek általában	1-2 nap 2-3 nap	2-3 hónap 4-6 hónap	Fagyasztáshoz a húst és a zöldségeket külön edénybe tegyük.
Főtt húsok Sült csirke Húsos ételek	2-3 nap 3-4 nap 3-4 nap	2-3 hónap 4 hónap 2-3 hónap	A gyorsabb hűlés és a könnyebb újrafelhasználás érdekében több kisebb részre darabolva érdemes eltérni.
Pörkölték Szószok és szószos-húsos ételek	2-3 nap 1-2 nap	4-6 hónap 2-3 hónap	A szószból a zsír különváthat, de a felmelegítés után újra homogén állagot kapunk.
Szószos tésztaétel Főtt tészta (magában)	1-2 nap 3-4 nap	1 hónap -	A főtt tészta fagyasztása nem ajánlott.
Pizza	2-3 nap	3 hónap	-
Szendvicsek	2-3 nap	1 hónap	-
Főtt kemény tojás Kaszinótojás Tojásos ételek	5-7 nap 2-3 nap 3-4 nap	- - 1 hónap	A fagyasztás nem ajánlott. A fagyasztás nem ajánlott.
Saláták sonkával, csirkehússal, tonhállal	3-4 nap	-	A fagyasztás nem ajánlott.
Rakott ételek	1-2 nap	1 hónap	-
Sütemények és piték	1-3 nap	4-6 hónap	A sütemény jellegétől függően rövidülhet ez az időtartam – habos sütemények esetén 1-2 nap.
Gofri, fánk	4-5 nap	1 hónap	-

Magyarzat a süteményekkel kapcsolatban:

A sütemények tárolásánál fontos megjegyezni, hogy az átlagos 1-3 nap hűtve tárolás a habos, vajkrémes süteményeknél 1-2 napra csökken. Ezeket a termékeket nem érdemes fagyasztani főként tej és tejszín tartalmuk miatt. Piskótákat, egyéb cukrász- és péksüteményeket akár több hónapra is fagyasztóba helyezhetünk minőségromlás nélkül.

Újabb hatezer fát ültetnek

Az Agrárminisztérium négy éve indított településfásítási programjában idén tavasszal 4 ezer fát ültettek el, összesen több mint 6 ezer fa elültetését kezdték meg a pályázatnyertesek – mondta Nobilis Márton Balatonszemesen.

Az élelmiszergazdaságért és agrárszakképzésért felelős államtitkár felidézte, hogy Magyarországon az elmúlt 30 év legnagyobb településfásítási programja kezdődött el 2020-ban, a kezdeményezésnek köszönhetően az idén már 56 ezerre nő „a jövő generációnak” elültetett fák száma. Mint mondta, a cél, hogy az országban a jelenlegi 25-ről 27 százalékra nőjön a fákkal borított területek nagysága, hozzájárulva egyebek mellett a klímavédelemhez.

Szavazzon a 2025-ös év rovarára!

Idén az év rovára verseny témája az ivari kétalakúság, tehát olyan fajokat jelöltek, melyeknél a hímek és a nőstények megjelenése nagyon eltér egymástól.

A három jelölt: az orrszarvúbogár, a sávós szitakötő, az öves tavasziaszövő. A rovarokra december 6. éjfélig lehet szavazni. További információk: www.rovartani.hu/ev-rovara-2025-szavazas



Kitöltötte már a legújabbat?

SOPRONITEMA.HU/KVIZEK

Brunszvik- emlékverseny

Kárpát-medencei innovációs versenyt hirdet Brunszvik Teréz születésének közelgő 250. évfordulója alkalmából 10-11. osztályos diákoknak a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kara. A két fordulóból álló megmérettetésre 3-5 fős csapatok jelentkezését várják. Az első fordulónban arra kéri a fiatalokat, hogy válasszanak Brunszvik Teréz szellemi hagyatékából egy gondolatot, idézetet, és ezzel kapcsolatban készítsenek egy alkotást (kisfilmet, zenei témájú előadást, rövid színdarabot). A második forduló a döntő, melyre a legjobbnak ítélt csapatok kapnak meghívást Sopronba, a Benedek-karra. Nevezni december 10-ig lehet. További részletek: bpk.uni-sopron.hu/bte

Kamarakonzert

A Kecske-templom adott otthont a Soproni Liszt Ferenc Szimfonikus Zenekar halottak napi kamarakonzertjének, amelyen Puccini-, Bach- és Mozart-művek csendültek fel. A programon a Soproni Szimfonikus Zenekar Kamaraegyüttese mellett kiváló vendégművészek működtek közre, hegedűn Lesták Bedő Eszter, a Budapesti Fesztiválzenekar koncertmestere, brácsán pedig Fejérvári János, a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekarának szólamvezetője.



Kovács Frigyes jövőre ünnepli hetvenedik születésnapját

„Mindig tartok valami felé”



KÖVES ANDREA

Évente ötvenezer kilométert vezet Kovács Frigyes. A Jászai Mari-díjas színművész, rendező, a Soproni Petőfi Színház társulatának tagja sok-sok feladata közben, amikor csak lehet, hazatér szerett lakhelyére, a vajdasági Szabadkára.

– A Szerbiában, a Vajdaság északi részén található Szabadka és Sopron között 450 kilométernyi a távolság. Vajon karakterében van-e hasonlóság a két város között?

– Sopront nagyon könnyű megszeretni több szempontból is. Egyrészt, mert nagyon szép város, másrészt nagyon kedvesek velem az itt élők, az utcán, az üzletekben sokan megismernek, előre köszönnek. Mindez megadja az „otthon” érzését. Ilyen értelemben számomra hasonlatos Szabadkához. Ugyanakkor más világ Szabadka, mégiscsak a Balkán része a maga negatív és pozitív jellemzőivel, a lelkületében hordoz egyfajta ősi zabolátlanságot, mélyről jövő indulatokat. Mivel ebben nőttem fel, mindez meghatározó maradt számomra.

– Talán nem titok, hogy jövőre ünnepli hetvenedik születésnapját, ugyanakkor nagyon intenzív életet él, szinte folyamatosan úton van, életének egyik jelképe lehetne a bőrönd...

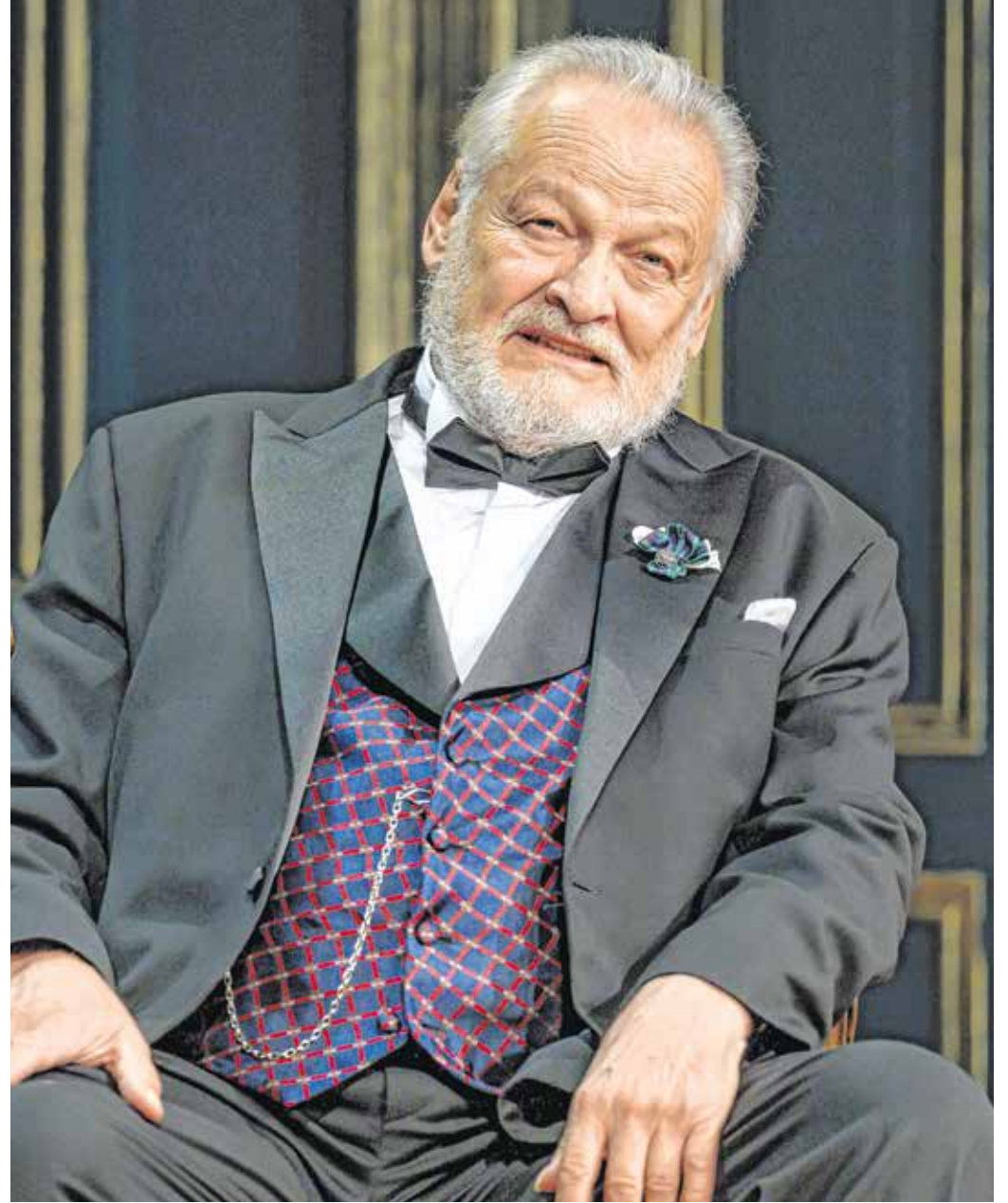
– Na, ezen jól nevettem... De valóban szinte mindig ott van mellettem a bőröndöm. Érdekes ellentmondás, hogy ha éppen Szabadkán vagyok, a saját kezemmel épített házamban, teljes nyugalomban, akkor előtör belőlem egyfajta

hiányérzet, hogy történjen valami, ha pedig Sopronban, akkor honvágyam támad. Mindig tartok valami felé, mindig várok valamit a holnaptól, ez a fajta változás, változékonyság visz tovább...

– Három gyermek édesapja, Tamás fia a fiatal színészgeneráció egyik legtehetségesebb képviselője, legutóbb kiérdemelte a Junior Prima díjat is. Tudja a fiát elfogulatlanul, csak szakmai szemmel nézni?

– Bármilyen közhelyesen hangzik, nagyon büszke vagyok rá. Természetes, hogy elfogult vagyok vele szemben is, mint a másik két nagyszerű gyermekemmel szemben is, ugyanakkor szakmai szemmel is nézem egy-egy darabban, filmszerepben. Ákos fiamat is megcsapta a szakmám szele, remek operatőr, lányom, Nóra pedig Szabadkán óvónő. A gyermekeim adják számomra a legerősebb életenergiát, azt az erőt, amiért érdemes élni, alkotni. Ugyanakkor folyamatosan aggódom értük, mivel Tamás ugyanazon a területen dolgozik, mint én, így duplán is átérzem és élem a szakmai esetleges fájdalmait vagy éppen a sikereit.

– Sopronban sok szép szerep megtalálta már, melyek a legkedvesebbek?



– Sopront nagyon könnyű megszeretni – nyilatkozta lapunknak Kovács Frigyes, akit több szerepben is láthatunk a Petőfi Színházban.

FOTÓ: PRO KULTÚRA – ROMBAI PÉTER

– A két legutolsó szerepemet: az Országúton cirkuszigazgatóját és a Játék a kastélyban című színműben Gál szerepét nagyon szeretem, izgalommal várom az

összes előadást. Hasonlóan nagy élményként éltem meg az István királyban Vazul megformálását. Ezek a szerepek állandóan működnek bennem, állandóan dolgom

van velük. Változnak, ahogy én is előadásról előadásra változom. Ezek csak finom árnyalatok a nézők számára, de nagyon inspirálóak számomra.

A GYIK-ban november 10-én tartanak családi programot

Márton és a libák

MUNKATÁRSUNKTÓL

Ma már természetesnek számít, hogy Szent Márton napján libát eszünk, és megkóstoljuk az újbort. Utánajártunk, hogy mire vezethető vissza ez a hagyomány, és milyen programok várnak minket november 11. környékén.

A legenda szerint Szent Márton a Római Birodalom Savaria nevű városában (mai Szombathely) látta meg a napvilágot 316-ban vagy 317-ben. A római császár katonájaként szolgált a franciaországi Amiens városában, amikor egy hideg téli estén odaadta meleg köpenyének felét egy nélkülöző koldusnak. Aznap éjszaka álmában megjelent Jézus a koldus alakjában. Innentől kezdve nem a hadsereget, hanem Istent szolgálta, megkeresztelkedett. Jóságáról még életében legendák keringtek, ezért püspökké akarták szentelni. A monda szerint, mikor ennek hírért vette, az érte jövő küldöttek elől a ludak óljába bújt. A szárnyasok azonban óriási zajt

csaptak, így elárulva Márton rejtekhelyét, akit 371-ben végül püspökké is szenteltek, és haláláig, 398-ig Tours-ban segített a rászorulókat. Szent Márton kultusza Pannónia területén már a honfoglalás előtt is virágzott. Szent István tisztelete jeléül a zászlaira a hadvezér Márton képét festette. A hagyomány szerint a szent egy álomban sietett a király és az ország védelmére. Így Szent Márton Szűz Mária után az ország második patrónusa lett.

A Márton-napi libalakomáról szóló első írásos beszámoló 1171-ből származik. Szent Márton napja jelentette a paraszti év végét, ilyenkor zárták le az éves gazdasági munkákat, kezdetét vette a

természet téli pihenő időszaka. E napon kóstolták meg az újbort, és vágta le először tömött libákat.

Márton-napon városunkban és környékén is izgalmas rendezvények várják az érdeklődőket, a borászok hagyományos libavacsorákat tartanak, de több családi programon is részt vehetnek az érdeklődők. A GYIK Rendezvényházban Márton-napi mesevarázs címmel november 10-én 15 órakor kezdődik a rendezvény. Libás mesékkal, zenével, táncsal, kreatív alkotásokkal és persze lámpás felvonulással is készülnek a szervezők. A Jereván-lakótelepen november 11-én 17 órakor kezdődik a program, amelyben közreműködik a Jereváni Kék Tagóvoda és a Lővéri Nyugdíjas Klub is. A hagyományoknak megfelelően lámpáskiállítást is tartanak. Az Erdő Házában november 8-án tartják a családi programot: lesz libás akadálypályája, kézműves foglalkozások, megelevenedik Szent Márton története.

TALLÓZÓ – válogatás a korabeli sajtóból

1894

Sopron város díszpolgára

Sopron szabad királyi város köztörvényhatósága még március havában megválasztotta díszpolgárának Esterházy Pál herceget, a ki majdnem 20 évig volt a városnak főispánja. De a díszpolgári oklevelet csak ma adhatta át a hercegnek, a ki evégből Sopronba érkezett és délelőtt fogadta a város 18 tagú küldöttségét. (Budapesti Hírlap)

1874

Trefort Ágoston Sopronban

Trefort minister úr, mint az Oedenburger Nachrichten írja, vasárnap reggel érkezett Sopronba. A város tekintélyei, élükön a polgármesterrel, számos kocsival várták a vasútnál őngyméltóságát. Az előcsarnokban üdvözlék a megérkező ministert, ki az elfogadással nagyon megelégedve, a polgármestert karon fogva kereste fel a számára készen tartott kocsi, s így

vonult be a városba. Október 12-én este a kaszinó termeiben estlakoma volt a minister tiszteletére. 13-án a minister, kísérvé a város jókívánságaitól, elutazott. (Budapesti Közlöny)

1829

Hazafiúi áldozat

Hazafiúi szép lelkiségének példáját adá e' folyó esztendőben Szigethi György Úr, hajdani nevelő és tanító, Galantai Gróf Eszterházy József, Mihály, és Károly, három testvéreknél, azzal, hogy a' Soproni Kir. Gymnáziumnak a' következő könyveket és földképeket ajándékozta az ott tanuló ifjúság közhasznosítvála: 1. Európa közönséges Föld leírását 12 kötetben. 2. A' Tudományos Gyűjteményt, kezdetétől, az az: 1817-től 1829-ig 144 kötetben, a' vele járó Szép Literaturái Ajándékkal együtt 12 kötetben. 3. Magyar Atlást 62 darabban, Udvari Tanácsos Görög Úr által. Ezen áldozatot a' következő okoknál fogva a' tisztelt Hazafi: 1. Hogy azon háládatosságot, mellyel kisdied korától fogva a' Soproni Kir. Gymnasium eránt vilseltetik, nyilván bizonyítsa. 2. Hogy ez által a' tehetősb hazafiakat nagyobb betsü áldozatokra serkentse. 3. Hogy az ifjúságnak alkalmatosság nyújtson a' hazai nyelv bővebb gyakorlására. Az ajánlás feltételei a' következők: 1. Hogy az ajánlt munkák a' Soproni Kir. Gymnázium könyvtárába letétesse, s enyészte-kig ott maradjanak, mint annak tulajdonai. 2. Hogy azokat nem tsak az egész Kir. Gymnáziumbeli T. T. Professor Urak, hanem az egész ott tanuló ifjúság is minden külömbség nélkül használhassa, a' Director, vagy valamelyik Professor Ur felvigyázása alatt. 3. Hogyha idővel a' többször nevezett Kir. Gymnázium (mitől a' Mindenható mentse meg Sopront) más városba tétetnék által, akkor az előszámlált munkák Ts. Sopron Vármegyének Könyvtárába tétessenek, de közhasznosítvála. Közli az Ajánlónak saját leveléből, és a' Soproni tanító kar megbízásából Guzmics Izidor. (Magyar Kurir)

**Összeállította:
Pluzsik Tamás**

Papp Klaudia: Szeretnék a szezonban bajnoki döntőt játszani

„Mindenki elszánt”



RÁZÓ LÁSZLÓ

Papp Klaudia szerint komoly potenciál

rejlük az idei Sopron Basketben, a csapat rendkívül egységes, így minden adott a jó szerepléshez. A 29 éves, rutinos irányító nem titkolja, hogy még ebben a szezonban szeretne csapatával bajnoki döntőt játszani.

– Jó néhány mérkőzést lejátszott a csapat a bajnokságban és az Európa Kupában is, mik a tapasztalataid, mennyire kezdett jól a Sopron Basket?

– Határozottan mondhatom, hogy jó úton haladunk a csapatépítésben, így a játékoskeretben történt komoly változásokkal együtt is nagyon egyben vagyunk, ami alapja egy jó szereplésnek. Ezt az eredmények is igazolják, hiszen a PEAC, illetve a Bodrum elleni szűk vereség kivételével győztesen hagytuk el a játékteret mind a hazai bajnokságban, mind pedig a nemzetközi porondon.

– Ha már szóba került a nemzetközi szereplés: mennyire erős a mezőny az Európa Kupában?



– Amennyi játéklehetőséget kapok, azt igyekszem maximálisan kihasználni – nyilatkozta lapunknak Papp Klaudia (labdával).

FOTÓ: NÉMETH PÉTER

– Az eddigi tapasztalatok alapján elmondható, hogy mindhárom csoportbeli ellenfelünk masszív játékerőt képvisel, ugyanakkor nincsenek verhetetlen csapatok a csoportunkban. Nemzetközi szinten még jobban kell koncentrálni, hiszen volt olyan találkozó, amelyen győztünk ugyan, de sok hibával játszottunk. Ezeket minimálisra kell csökkenteni, az egyenes kieséses szakaszban ugyanis már nincs lehetőség a hibák korrigálására.

– Mit gondolsz, meddig juthat el a Sopron Basket a hazai és a nemzetközi porondon?

– Én azt látom, hogy fantasztikus a munkamorál, a lányok napról napra keményen dolgoznak, mindenki szorgalmas és kellően elszánt. Ezek alapján optimista vagyok, képesnek tartom magunkat arra, hogy itthon bajnoki döntőt játszunk. Az Európa Kupában azonban nehezebb felmérni az erőviszonyokat, hiszen később az Euroligából is jönnek majd csapatok, az pedig nagyon magas kvalitású ellenfelet is jelenthet. Azt gondolom, hogy az egyenes kieséses szakaszban minden győzelemnek és továbbjutásnak nagyon örülni.

– A tavalyi évhez képest erősebb lett a Sopron Basket játékoskerete, ez azt is jelenti, hogy kicsivel kevesebb játékerővel töltés a pályán, ezt hogy éled meg?

– Egyértelműen pozitívan. Valóban csökkent kicsit a játékerőim száma, ugyanakkor idén rendkívül komoly célokért küzdhetek, és ez nagyon motivál. Szeretnék bajnoki döntőt játszani, és úgy érzem, ehhez idén minden feltétel adott. Amennyi játéklehetőséget kapok, azt pedig igyekszem maximálisan kihasználni, próbálok minden téren a csapat segítségére lenni.

Farkas Dávid: Sokat erősödött az NB I. B zöld csoport színvonala

Soproniak a kosárpályán

MUNKATÁRSUNKTÓL

Több csapat is komoly erősítéseket hajtott végre, így az idei szezonban nehezebb dolga van a SMAFC 1860 Soproni Egyetem együttesének. Farkas Dávid vezetőedző elmondta: tanulmányi és munkahelyi elfoglaltságok miatt sokszor nem teljes a csapat kerete.

– Hogy indult a szezon, mik a tapasztalatok az első meccsek alapján?

– Két győzelemmel és három vereséggel kezdtek a szezon, egyelőre a hatodik helyen állunk a tabellán. Extrém erősítések történtek több csapatnál is, így eléggé kettészakadt a mezőny. Az első négy-öt együttes kiemelkedik, mögöttük azonban szinte egyforma erősséget képviselő csapatok szerepelnek, ezért a rájátszásba jutásért úgy gondolom, öldöklő csata várható. Próbáljuk a hazai pályánkat erősen védeni és minél több mérkőzést megnyerni, főleg közvetlen riválisaink ellen.

– Hogyan változott a liga és a SMAFC csapata?

– Kettővel kevesebb együttes indult idén a ligában, ám a színvonal nagyot nőtt. Több csapatba az NB I. A, valamint az NB I. B piros csoportjából érkeztek játékosok, feladva nekünk is a leckét. Hozzáánk érkeztek új emberek, ugyanakkor többen elmentek:

Schöll, Csátaljay vagy Tóth, de Tallós és Palotai távozása is fájdalmasan érintett minket. Próbálunk továbbra is azon az úton haladni, hogy soproni vagy soproni kötődésű játékosokkal dolgozzunk, ennek szellemében tért vissza hozzánk a nyáron Fűzi Róbert, Rátvay Balázs és Papp Barna is.

– Az eddigi tapasztalatok alapján mire lehet képes az idei SMAFC?

– Úgy gondolom, az elmúlt két év eredménye a bravúr kategóriába tartozott. Mindkét évben kettő mérkőzésre voltunk attól, hogy döntőt játszassunk és feljussunk a piros csoportba. Végül egy negyedik hely és egy bronzérem lett belőle. Természetesen az ember mindig jobbat akar, mindig fejlődni, mi is kielemeztük, hogyan lehetnénk még az eddiginél is sikesebbek, ám látni kell, hogy a bajnokság élcsapatai más kondíciókkal rendelkeznek. Játékosaim munkahelyeiken és az iskolapadban teljesítenek, és este



– Próbáljuk a hazai pályánkat erősen védeni és minél több mérkőzést megnyerni – nyilatkozta Farkas Dávid.

FOTÓ: NÉMETH PÉTER

tudunk csak edzeni. Sokszor a mérkőzésen szereplők összehangolása is nehéz, hiszen a keretből ötven edzősködnek különböző utánpótláscsapatoknál, ahol szintén hétvégén versenyeznek játékosokkal.

Azonban ahogy az előző két évben, idén is igyekszem megoldani a stábbal együtt az összes problémás kérdést, és azon leszünk, hogy idén is a nevéhez méltóan szerepeljen a SMAFC.

KOSÁRLABDA

Sopron Basket – Bodrum Basketbol

Európa Kupa-mérkőzés, Sopron, október 30.

66–71

(14–13, 21–22, 22–20, 9–16)

Sopron:
Reid 12/6,
Pavlopoulou 17/6,
Friskovec 7/6, Varga 9/9,
Monroe 8
Csere: Böröndy 8,
Krivacevic 3, Papp 2,
Sitku

Bodrum:
Bilgic 2, Traylor 16/6,
Juskaite 2,
Krajisnik 16, Li 28
Csere: Ferrari 7/6,
Gemalmaz,
Gulcan, Cil

Vezetőedző:
Gáspár Dávid

Vezetőedző:
Ayhan Avcı

MVM-OSE Lions – Sopron KC

Bajnoki mérkőzés, Oroszlány, október 30.

68–80

(15–20, 16–23, 26–14, 11–23)

OSE:
Ruják 7, Wilson 25/9,
Burton 14/3, Dickerson 17,
Kenics 2.
Csere: Balsay 3/3,
Csuti, Werner, Illés,
Szabadfi

SKC:
Edwards 23/6,
Kucsera 9/6, Takács 10,
Meszlényi, Molnár M. 5
Csere: Fazekas 8/6,
Garrett 8, Csendes 2,
Jackson 13/9, Flasar 2

Vezetőedző:
Váradi Kornél

Vezetőedző:
Gasper Potocnik

Sopron KC – Falco-Vulcano
Energia KC Szombathely

Bajnoki mérkőzés, Sopron, november 2.

76–89

(11–20, 23–26, 21–26, 21–17)

SKC:
Edwards 9/3, Meszlényi,
Takács 10, Kucsera 3/3,
Molnár 14
Csere: Fazekas 12/12,
Garrett 10, Mucius 10/6,
Flasar, Jackson 8

Szombathely:
Váradi 7/6, Pongó 4,
Clark 11/9, Tiby 15/6,
Popovic 10
Csere: Verasztó, Keller 9/6,
Sövegjártó, Perl 21/6,
Kovács, Diggs 8/6,
Bognár 4

Vezetőedző:
Gasper Potocnik

Vezetőedző:
Milos Konakov

LABDARÚGÁS

ZTE FC – Soproni Egyetem

női NB II. nyugati csoport
Zalaegerszeg, november 2.

0–5 (0–3)

FC Sopron – Budaörs

NB III. északnyugati csoport
Sopron, november 3.

1–1 (1–0)

SFAC 1900 SE – Rábatamási SK

vármegye II.
Sopron, november 2.

2–3 (0–1)

Nagycenk SE – SVSE–GYSEV

vármegye II.
Nagycenk, november 3.

2–1 (1–1)

LELÁTÓ

Kispályás labdarúgás

November 6-8., 11., 13-14., 18 óra, Halász Miklós Sporttelep, tóparti sporttelep
Városi kispályás labdarúgó-bajnokság

Túrázás

November 9. 8.30, buszvégállomás
Kegeyleti túra

November 16. 9 óra, Hotel Lövér
Füzes-árok – Iker-árok

Labdarúgás

November 9. 12 óra, SVSE sporttelep
Soproni Egyetem – PVSK

November 9. 14 óra, SVSE sporttelep
SVSE-GYSEV – Beled SE

Vízilabda

November 9. 13 óra, Lóver uszoda
Férfi ob II. osztályú vízilabda-bajnokság

Kosárlabda

November 9. 18 óra, Novomatic-aréna
Sopron KC – ENDO Plus Service-Honvéd

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS:



SOPRONTEMA
HIVATALOS

Baksa Szabolcs: Bízom benne, hogy felívelő pályára kerül a csapat SKC: pozitív várakozások

MUNKATÁRSUNKTÓL

Gyengébb kezdés után magára talált az SKC, és már értékes győzelmeket szerzett a csapat. Baksa Szabolcs másodézdő bízik abban, hogy felívelő pályára kerültek, ebben sokat segíthet Jackson, a Sopron új légiója.

– A csapat gyengébben kezdte a szezont, hogy látod, mik voltak ennek az okai?

– Egyrészt a sorsolásonk kimondottan nehéznek mondható, a 2. és 3. fordulón is nagyon komoly játékerőt képviselő csapatok ellen szerepeltünk idegenben. Fia-tal együttesünk van, amelyben az összes meghatározó játékos idén lett a csapat tagja. Talán fejben nem voltunk még felkészülve eléggé ezekre a nagyon kemény mérkőzésekre.

– Történt egy légiócsere is, hiszen Selim Fofana távozott, helyére pedig K. J. Jackson érkezett. Erre miért volt szükség?

– Fofana a felkészülés alatt kiemelkedő teljesítményt nyújtott. Azonban pont a bajnokság előtt volt egy boka-



– Azt tapasztaltuk az utóbbi meccseken, hogy a csapat kiegészítő kosárlabdázói is hozzá tudtak tenni a játékhoz – nyilatkozta lapunknak Baksa Szabolcs, az SKC másodézdője. FOTÓ: NÉMETH PÉTER

sérülése, és ebből felépült ugyan, de nem találta meg a fonalat, nem tudott érdemben hozzátenni a csapat játékához. Ezért döntöttünk a váltás mellett.

– K. J. Jackson bemutatkozására nem kellett sokáig várni, hiszen jószerivel épp csak leszállt a repülőgépe, már az Oroszlány ellen lépett pályára. Mik az első tapasztalatok vele kapcsolatban?

– Kicsit több mint egy hete van csak velünk az új játékosunk, messzemenő következtetéseket ilyen rövid idő alatt nehéz levonni. Az mindenestre látszik, hogy keményen beleállt a munkába, és fizikailag mindenképp erősítést jelent. Olyan kosárlabdázóról van szó, aki kiválóan tudja bontani az ellenfél védelmét, adott esetben 1-es posztot is tud játszani. Emellett azt tapasztaltuk, hogy a

védekezésben is megoldja feladatait, így tehát maximálisan pozitívak a várakozásaink vele kapcsolatban.

– Az új légióssal kiegészülve győztes útra léphet a csapat?

– Nagyon bízom benne. A Szeged elleni meccsen szép karakterét mutatta az együttesünk, hasonló képet láttunk Oroszlányban is. A Falco ellen a vereség ellenére is sok pozitívumot láttam,

nyilván egy olyan ellenfélről van szó, amely nagyon kilóg felfelé a magyar mezőnyből. Azt tapasztaltuk az utóbbi meccseken, hogy a csapat kiegészítő kosárlabdázói is hozzá tudtak tenni a játékhoz, nagyon bízom abban, hogy ez folytatódik, Jackson beépítésével megtaláljuk a helyes ritmust, és felfelé ívelő pályára kerülünk, aminek köszönhetően el tudjuk érni céljainkat.

FC Sopron: 16 között a kupában

Bravúros továbbjutás: az FC Sopron múlt szerdán összességében 6-5-re legyőzte a magasabb osztályban játszó Soroksár SC csapatát, ezzel a győzelemmel pedig bejutottak a Mol Magyar Kupa legjobb 16 együttese közé. A soproniak hosszabbítás és 2-2-es végeredmény után tizenegyesrúgásokban (4-3) bizonyultak jobbnak a másodosztályú Soroksárnál.

A legjobb 16 között a Kisvárdai Master Good csapata lesz a soproniak ellenfele. A mérkőzést február 26-án rendezik a soproni városi stadionban.

Rontottak a férfi teniszezők

Marozsán Fábián két, Fucsovics Márton pedig három helyet rontott a férfi teniszezők legfrissebb világranglistáján.

A férfi versenyeket szervező ATP honlapja szerint Marozsán az 59., míg honfitársa a 91. pozícióban áll a legfrissebb rangsorban, melyet továbbra is Jannik Sinner vezet. Az olasz mögött változott az állás, ugyanis az eddigi második spanyol Carlos Alcarazt megelőzte a múlt héten még harmadik német Alexander Zverev.

A két magyar élvilágos a héten a belgrádi tornán szerepel, melyen Marozsán vasárnap bejutott a második fordulóra, Fucsovics pedig a selejtezőből felkerült a főtáblára.

A nőknél egy magyar, Bondár Anna található az első százan, aki három helyet javítva a 94. helyen áll a WTA-rangsorban, amelyet a fehérórosz Arina Szabalenka vezet. Gálfi Dalma 16 pozíciót rontva a 144., Udvardy Panna pedig 11-et javítva a 146.

Készülnek a Nemzetek Ligájára

November 16-án 20.45-kor Hollandia, november 19-én 20.45-kor Németország legjobbjai ellen játszik a magyar labdarúgó-válogatott a Nemzetek Ligája csoportkörében. Előbbi mérkőzést idegenben, utóbbit hazai pályán rendezik. A ligában a mieink öt meccs után két győzelemmel, két döntetlennel és egy vereséggel állnak.

Cser Borbála munkásságáért 2019-ben Sopron Sportjáért díjat kapott

Példakép szeretne lenni



PAPP GYŐZŐ

– Sporttörténelem lettem? – kérdezett vissza Cser Borbála, miután megtudta, miért keresem. – Inkább példakép szeretnék lenni – tette hozzá nevetve.

– A barátnőm járt tájfutóedzésekre Budapesten, egyszer én is elkísértem, és ott ragadtam. Hamar beleszerettem ebbe a sportágba – mesélte Cser Borbála, aki a hetvenes évek elejéig itthon egyeduralkodónak számító Bp. Pedagógus SC, majd utána a BEAC színeiben csapatban sokszoros magyar bajnok volt. – Húszévesen, 1964-ben indultam először Európa-bajnokságon, utána tíz éven keresztül nem hiányoztam egyetlen világversenyről sem. De ez már valóban történelem.

– A klubtársam, Monspart Saci mellett egyéniben nem sok esélyünk lehetett a győzelemre, fölényesen uralta a magyar mezőnyt. Világbajnoki címet is szerzett. Egyszer tudtam csak megelőzni őt, 1974-ben a dániai világbajnokságon.

Cser Borbála egyetemi diplomával a zsebében 1976-ban költözött Sopronba. Kezdetben három évig úszóedzőként dolgozott, mert a városban senkinek nem volt erre jogosító oklevele. Örök

szerelméhez, a tájfutáshoz a leghűségesebb városban sem lett hűtlen.

– Sopronban ideálisak a körülmények ahhoz, hogy színvonalas tájfutó élet legyen – említette. – Akkoriban két-három szakosztály működött a városban, célszerű volt összevonni az erőket, így lett a SMAFC a központ. A klub tanár elnöke, Eperjesi Barna később a főnököm lett az egyetemem, de már a budapesti Pedagógusból is ismertük egymást, ott ő kosárlabdaedzőként dolgozott. Minden kérésemet teljesítette. Igyekeztünk ezt jó eredményekkel meghálálni, ami azt hiszem, sikerült is. Eljuttottunk 1995-re oda, hogy két éven keresztül a férficsapatot megnyertük az országos csapatbajnokságot és a váltót is. Ezt a sikert tartom az edzői pályafutásom csúcspontjának. Az itthoni tájfutóedzőségem után egy osztrák klub kért fel, hogy legyek az ottani utánpótlás felkészítője. Sopronban működött egy jól szervezett triatlonklub, ott a futóedzéseiket vezettem. Új



– Sopronban ideálisak a körülmények ahhoz, hogy színvonalas tájfutó élet legyen – nyilatkozta lapunknak Cser Borbála.

kihívás volt a három sportág összehangolása, több tanítványunk nyert országos bajnokságot.

Cser Borbálát munkásságáért 2019-ben Sopron Sportjáért díjjal ismerték el.

Napjainkra is megőrizte sportos énjét, számára nem múlik el nap mozgás nélkül: gyalogol, úszik. Zarándokutakon vesz részt, egy ideje fontos számára a spirituális élet: a test, a lélek és a szellem egysége.

– A tájfutást sajnos nemrégiben abba kellett hagynom, hiába, a szemem már nem a régi. Tudni kell elengedni valamit, ha eljár felette az idő – tette hozzá, miközben egy kis mosoly bujkált a hangjában. A magánélet harmóniáját három felnőtt gyermeke és hat unokája jelenti számára. Egyikük, Horváth Zsombor tájfutóedzőként végzett, Sopronban ő viszi tovább a sportágban a családi hagyományokat.



Nem
kapta meg
az újságot?

Terjesztési reklamáció: 0699/517-501

1874-ben 60 tanonc kezdte meg tanulmányait a soproni ipariskolában

„Ha megállunk, lemaradunk”

LAKLIA-SZILÁGYI ANDREA

Igazán figyelemreméltó évfordulóhoz érkezett a SSzC Handler Nándor Technikum – a soproni iparosoktatás fennállásának 150. évét ünnepli idén az iskola. Az elmúlt időszakban a képzések köre folyamatosan bővült, a diákok száma pedig az indulás óta megsokszorozódott.

Megszámlálhatatlan iskolai ünnepség, megannyi büszkeséggel átvett oklevél – 150 éve nyitotta meg kapuit Sopron első szakképző iskolája, amelynek alapjaira épült a mai Handler-technikum.

– Idén több mint 1000 diák iratkozott be hozzánk – kezdte Kósa Éva, a technikum igazgatója. – Tanulóink száma évről évre emelkedik, intézményünk kedvelt a leendő középiskolások körében.

Az utóbbi időben megnőtt a technikumok és szakképző iskolák népszerűsége, így a diákok körülbelül 64 százaléka választja ezt a képzési formát. Azonban hazánkban a szakmatanulók aránya még így is elmarad az európai átlagtól. – Úgy gondolom, hogy ez nagyon jó irány, a szakmatanulás nem jelent zsákutcát – hangsúlyozta Králik Tibor, a Soproni SzC korábbi kancellárja, a Handler egykori igazgatója. – Fontos, hogy a fiatalok ebben a korban találkozzanak



Idén több mint ezer diák iratkozott be a Handler Nándor-technikumba.

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

a kétkezi szakma lehetőségeivel és szépségeivel – így sokkal szívesebben választják később is ezt az irányt.

A felnőttek körében is egyre népszerűbbek a technikumok képzései, sokan élnek az ingyenesen megszerezhető végzettség lehetőségével. Ezt remekül szemlélteti, hogy az idei tanévben 316 felnőtt kezdte meg tanulmányait a Handlerben. – A hozzánk beiratkozottak több mint 10 szakma közül választhatnak. A grafikus, fodrász, kozmetikus, festő, mázó, tapétázó szakok a legnépszerűbbek – folytatta Kósa Éva. – Az idei tanévben szeretnénk elindítani az oktatásiszakasz-szisztens-képzést is. Bizom

benne, hogy ez is egyre népszerűbb lesz.

Az elmúlt évtizedekben az iskola épülete is teljesen átalakult. A tanulók és az oktatók régi vágya teljesült 2010-ben, amikor átadták az új aulát. Az oktató-nevelő munka segítéseért három tanterem is elkészült a közelmúltban, emellett a teljes épületben kiépítették

a wifi-hálózatot. 2016-ban megtörtént az intézmény energetikai és világításkorszerűsítése. Folyamatosak a Soproni Szakképzési Centrum támogatásával az eszközbeszerzések is.

A jó szakképzés a munkaerőpiac gazdasági igényeire épül. A Handler-iskola elsődleges célja, hogy ezeket

kielégítse. – Ezért természetes, hogy a képzések folyamatosan változnak. Az elmúlt 42 évben – amíg a Handler, majd a SSzC „csapatát” erősítettem – nem volt két egyforma tanév. De ezt nem teherként éltük meg. Sosem álltunk meg. Ha megállunk, lemaradunk. Ez a jövőben sem lesz másként – zárta Králik Tibor.

AZ ISKOLA TÖRTÉNETE: 1874-ben indult 60 fős létszámmal a soproni ipariskola a mai Széchenyi István Gimnázium épületében, 1908-ban az intézmény átköltözött a Fővényverem utcába. A II. világháború alatt kisebb kihagyásokkal különböző helyszíneken folytatódtott az oktatás, a tanulólétszám ekkor már elérte az 500 főt. 1952-ben átköltözött mai épületébe, a Halász utcába. Az 1980-as években a tanulói létszám már 1200 fős volt, az oktatás két műszakban és négy helyszínen (Halász utca; Paprét; Uszoda utca; Kossuth Lajos utca) zajlott. 1994. szeptember 1-től viseli az intézmény Handler Nándor soproni építész nevét, aki a Halász utcai épület terveit is készítette. 2015. július elsejétől a Soproni Szakképzési Centrum tagintézménye az iskola.

Egyre népszerűbb az önismeret

MADARÁSZ RÉKA

Már negyedik éve működik egyre nagyobb sikerrel a Soproni Széchenyi István Gimnázium önismereti csoportja. A kiscsoportos foglalkozásokon a diákok nemcsak az önmagukkal való kapcsolatot mélyíthetik el, hanem egyéb hasznos ismereteket is szerezhetnek.

Az elmúlt három évben két 5–8 fős csoportban ismerhették meg jobban önmagukat a diákok, idén viszont – az óriási érdeklődésre való tekintettel – Szeberényi Andrea személyiségfejlesztő egy harmadik csoportot is újtára indított.

– A növekvő érdeklődés egyrészt azzal magyarázható, hogy még mindig az egyik legnépszerűbb továbbtanulási cél a pszichológia szak, melyhez jól jön, ha valaki előzetes bepillantást nyer a pszichológia tudományába – tudtuk meg Szeberényi Andreától.

– Másrészt a középiskolás korosztályból sokakat érdekel az önmagukkal és a másokkal való kapcsolat, hiszen nap mint nap szembesülnek olyan helyzetekkel, amelyek megoldása kérdéseket szül bennük. A foglalkozásokat is az ő igényeiknek megfelelően alakítottuk és alakítjuk folyamatosan.

A diákok önmagukkal való munkájuk során napirendre kerültek többek között a motivációs problémák, a halogatás lélektana, az érzelmek felismerése és kezelése vagy a szorongásos helyzetek. A társas

kapcsolatokat érintő témák közé tartozott a konfliktuskezelés, a kommunikációs stílusok, például az asszertív kommunikáció és az emberi játszmák.

– Három év hosszú idő, viszont hogyha ebben az időszakban önmagunkkal, a lelkünkkel foglalkozunk, gyorsan eltelik – avatott be minket önismereti folyamatába a 12.D osztályos Deák Máté, aki majdnem az indulásától tagja a csoportnak. – Az iskolai önképzőkör tagjaként rendkívül sokat tanultam önmagamról, a csoporttársaimról, illetve a körülöttem lévő emberekről. Ahogyan egyre több ismeretet szereztem a különböző lelki folyamatokról, stresszlevezetési technikákról és a konfliktuskezelésről, úgy fejlődtek a kapcsolataim is. Folyamatosan alkalmaztam azokat a technikákat, amelyeket a tanár vagy a csoport tagjai tanítottak nekem, és örömmel tölt el, hogy hétről hétre ügyesebb vagyok az önmegfigyelésben és a konfliktuskezelésben. Arra biztatok mindenkit, hogy kezdje el önmaga tanulmányozását, hiszen hatalmas előnyökkel jár az életben.



Idén három önismereti csoportot is indítottak a Széchenyi-gimnáziumban. FOTÓ: FILEP ISTVÁN

MOTTÓ

„Hogyha sírunk:
kiröhögnek,
Hogyha kérünk: fel
is kötnek,
Hogyha küzdünk:
odalöknek
Történelmi kár-
örömmek –
És mégis élünk.”

Bartis Ferenc
(1936–2006)
magyar író, költő

KÖNYVAJÁNLÓ

Bartos Margit:
Margó naplója
1956–1959

– A forradalom és utóélete
egy kamasz lány szemével

1956-ban azzal kezd a 12 éves Margó az események rögzítését: „Naplót most nem azért írok, hogy titkolt dolgomat beleírjam, hanem egy olyan dologról, amit az egész világ és főleg mi, magyarok tudunk.” A naplójegyzetek 1956. október 23-án kezdődnek; ír a helyi, bajai eseményekről is, például arról, hogy kokárdát osztanak katonáknak, illetve hogy többben kiszöktek Jugoszlávia irányába. A naplójegyzetek 1958 októberétől viszonylag folytonosak: ugyan egyre fontosabbak lesznek a kamasz érzelmei, személyiségének változásai, a bulik és a szerelmek, de 56 emléke újra és újra visszatér.

KÖZÉRDEKŰ SZÁMOK

- Általános segélyhívó 112
- Mentők 104
- Orvosi ügyelet 1830
- Soproni Gyógyközpont központi szám 514–200
előjegyzés 514–205, 514–206
- Soproni Katasztrófavédelmi Kirendeltség
(Tűzoltóság, Polgári Védelem) 105, 510–672, 510–617
- Rendőrség 107, 311–234
- Előfizetői tudakozó 11818
- Belföldi tudakozó 11800
- Polgármesteri hivatal 06–80/204–322, 515–100
- Soproni Polgárőr Egyesület 06–30/385–5732
- Sopron Holding központi szám 514–600
- Közútkezelés 515–123
- Soproni Szociális Intézmény 506–400
- Gyermekjóléti szolgálat 524–361
- Támogató szolgálat 06–20/395–9040
- Családsegítő szolgálat 524–361
- Családok Átmeneti Otthona 524–362
- Pártfogó felügyelet 508–126, 508–395, 508–392
- Telefonos lelki elsősegély-szolgálat 116–123
- Drog stop 06–80/505–678
- Magyar Autóklub 188
- Áramszolgáltató 06–80/533–533
- Vízsztálygátló 519–100
- Gázszolgáltató 06–80/440–141
- MÁV 06–1/3 49 49 49
- GYSEV 577–212
- Volánbusz 06–1/382 08 88

Továbbra is várjuk az iskolák rendezvényeiről,
ifjú tehetségeiről szóló értesítéseket a
szerkesztoseg@sopronitema.hu e-mail-címre!

EGÉSZSÉGSAROK

Döntések mérlegelése

Őszintén szólva (másként nem is lenne értelme), döntéseink meghozatalakor mérlegelni kell... Hát, ez is elég rázós kérdés. Naponta sok-sok döntést hozunk, de ezek zöménél egyáltalán nem mérlegelünk, csak „automatikusan” az érzéseink szerint (!) döntünk. Persze olyan menő azt gondolni, hogy tudatosan döntünk, ésszel, mérlegelve, de nem. Kezde csak megfigyelni önmagát! A legtöbb kérdésben automatikusan döntünk, és ez szükséges is így, mert ha mindig mérlegelnénk, akkor borzalmasan lelassulnánk, újra és újra lefagyánánk.

Persze van (lenne) sok olyan döntés, ahol mérlegelnünk kellene/ lehetne. Az egészségünk/ betegségünk problémája ilyen (lenne). Csakhogy amíg nem szorít a cipő, addig van (lenne) lehetőségünk észszerű mérlegelésre. Amikor erről lelkünk, van, hogy az életünkről késünk le.



Dr. Tschürtz Nándor

GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET

November 6-tól november 12-ig. Az ügyeleti idő este 8 órától aznap este fél 11-ig tart.

November 6., szerda	Than Károly gyógyszerész Újteleki utca 54.	99/510-786
November 7., csütörtök	PatikaPlus gyógyszerész Selmeci utca 13-15., Interspar	99/505-472
November 8., péntek	PatikaPlus gyógyszerész Határdomb utca 1., AlphaPark	99/505-220
November 9., szombat	Arany Kígyó gyógyszerész Magyar utca 6.	99/311-732
November 10., vasárnap	BENU Állomás gyógyszerész Mátyás király utca 23.	99/312-437
November 11., hétfő	Erzsébet gyógyszerész Győri út 15.	99/311-254
November 12., kedd	Ezüst Kehely gyógyszerész Kodály tér 12.	99/505-249

ALMA ÉS FÁJA – Seres Éva és fia, Keller Bendegúz

Édesanyja nyomdokába lépett



PLUZSIK TAMÁS

Az alma nem esik messze a fájától, tartja a mondás, melynek igazságáért nem kell messzire menni Sopronban sem. A 130-szoros magyar válogatott Seres Éva kosárlabdázóként több magyar bajnoki címet és kupagyőzelmet szerzett, és edzőként is szép sikereket ért el. Bendegúz fia minden bizonnyal hamarosan utoléri.

– A szüleim alapszinten természetesen sportoltak, az édesanyám kézilabdázott, az édesapám pedig atletizált, úgyhogy csak részben volt meghatározó a családi inspiráció – kezdte Seres Éva. – Általános iskolás koromban először úsztam, majd később a Törekvés SE-ben atletizáltam, amit nemcsak szerettem, de nagyon jól is ment, különösen a magas- és a távolugrás. Egyszer az iskolában magas lányokat kerestek az MTK kosárlabdacsapatába, ekkor én szinte gondolkodás nélkül otthagytam az atlétikát. Az edzőm még hetekig járt az édesanyám nyakára, hogy menjek vissza a Törekvésbe, de én hajthatatlan voltam, végleg elcsábított a kosárlabda.

Évának első edzője, Baczó Gábor adta a Sery becenevet, ami aztán végigkísérte egész kosárlabda-pályafutása során. Az MTK-ban lett először felnőtt játékos, azonban szép sikerek után 1996-ban az egyesület megszüntette a kosárlabda szakosztályát, így került Sery a Ferencváros csapatába,

de néhány évvel később a Fradi is „kihúzza étlapjáról” a női kosárlabdát.

– Furcsa érzés volt, hogy két szakosztály megszűnésének is részese voltam, de aztán az ezredfordulón Török Zoltántól jött a soproni meghívó – folytatta Seres Éva. – Az első évben „csak” ezüstérmes lett a csapatunk, de a rá következő szezonban Farkas Sándor vezetőedző irányításával, akkor éppen GYSEV-Ringa név alatt, megnyertük a bajnokságot. Maig emlékezetes számomra az a júniusi vasárnap, amikor szurkolók, csapatvezetők és játékosok együtt ünnepeltük az egyesület harmadik bajnoki címét a soproni Fő téren.

Éva összesen öt szezont játszott soproni színekben, szavaival élve olyan centerként, aki soha nem szeretett a pályánál alatta verekedni. 2005-ben fejezte be aktív játékos pályafutását, ezt követően lett, egészen napjainkig, a Novomatic-arena létesítményvezetője. Természetesen a kosárlabdához sem lett hűtlen, a TF két-



Seres Éva és fia, Keller Bendegúz – mindkettőjük életében főszereplő a kosárlabda. FOTÓ: PLUZSIK TAMÁS

éves sportedző képzése után a négyéves szakedzői képzést is elvégezte, valamint diplomát szerzett mint testnevelő tanár. Tíz évig volt a felnőtt-csapat másodedzője, jelenleg pedig a Darazsak Sportakadémia U16-os csapatának vezetőedzőjeként tevékenykedik.

– Természetesen szóba sem jöhetett más sportág, csak a kosárlabda, bár hozzáteszem, hogy aktív játékosként anyut nem láttam kosárlabdázni, hisz egy évvel azt követően születtem, hogy ő visszavonult – vette át a szót édesanyjától a 18 éves Bendegúz. – Általános iskolásként a Hunyadi jártam, ahol Stá-

nic Ferenc volt az edzőm, ő indította el a pályán.

Bendegúz már tagja az NB I-es Soproni KC férfi kosárlabdacsapat tizenkettes keretének, de emellett játszik az SKC U21-es, a Soproni Sportiskola U19-es, valamint a SMAFC kosárlabdacsapatában is.

– Elsősorban azt szeretném, hogy Bendegútból egészséges, boldog ember váljon, ehhez pedig a sport nélkülözhetetlen, de egyúttal azt is kívánom neki, hogy legalább olyan vagy még eredményesebb sportkarrierrel fejezze be majd sok-sok év múlva a pályafutását, mint amilyen az enyém volt – zárta Seres Éva.

JÁTSSZON VELÜNK – NYERJEN A SOPRONI TÉMA KERESZTREJTVÉNYÉVEL!

A MEGFEJTÉS	NEVELŐ KOCKA-CUKORRA PIPETTÁZ	A METRO TERMÉK-MÁRKÁJA	MÉTER, RÖVIDEN FOROGNI KEZD!	KISGYEREKET FÜRDET LITER	KUTYA HAJLÉKA	GÖRÖG-ORSZÁG NOB-JELE	AZ URÁN VEGYJELE	APRÓ DARABOKRA TÉPKED	HÁZÓRZÓ ÁLLAT SPANYOL AUTÓJEL	A TÁVOLABBIT	ÖNTELT, RÉGISEN BUSZ ELEJE!	RÓMAI 1000-ES LUIS ...; FOCISTA	ABLAKOS TESZI	BETŰT, JELET VÉS	NÉMET AUTÓK JELZÉSE	BOSSZÚS SZÓCSKA	KÖZETET FÜR SZÁJAT NYIT	SORVÉG! HAJSZÍN-ÁRNYALAT	
IRÁSELEMZŐ SZAKEMBER GRAMM				ÜRES LER! ROBBANÓ-ESZKÖZ VÍZ ALJÁN	HÁZIKÓ KÖZEPE! A VÖLGYBE	TITOKBAN BOROZIK IZRAELI LÉGICÉG													
ÜZEMTULAJDONOS		NÁDFAL KÖZEPE! ROSSINI VILMOSA!		TÜZBE VET ÜRESFEJŰ, REST						NEW ...; IND. LAP MÉLY NŐI HANGFAJ			VOLT FRANCIA-BELGA FOLYÓ		KESZEG-FAJ A RABSÁG JELKÉPE		NÖVÉNYI FORRÁZAT BÜNTETÉS (TRÉFÁS)		
UMBERTO ...; OLASZ ÍRÓ		ÁZSIAI SÜLY-EGYSÉG SZINTÉR			BECENEVE TUSI KELET, RÖVIDEN			OSZTRÁK ZENEKAR JANE ... (BRONTÉ)		AMILYEN MÓDON FALUSI ...; ÉNEKESNŐ							KÉTELL! ... HAGEN; NÉMET É-NEKESNŐ		
TÁVOZÁS VÁGYA SZOBORTAKARÓ				KEZDETI ÉHSÉG! EGY ...; TAVALY		EKÖZBEN ÖSZTÖKÉLŐ SZÓCSKA						A RUHR-VIDÉK KÖZPONTJA		RITKA NŐI NÉV FOSZTÓ-KÉPZŐ				RÓMAI 1000-ES A TETEJÉRE	
DALVÉG! MUNKA HOZZÁVALÓJA									A SUGÁR JELE KÉRDŐ-SZÓCSKA		TERÜLET SZÉLE! NORVÉG AUTÓJEL		MEGELÉGELES FESTŐ (JÓZSEF)						
		A -VE PÁRJA TÖVE VAN (RÉGIES)		ARGENTÍNA, RÖV. ZENEI FÉLHANG			EGY, BÉCSBEN! HULLÁMSÁV					KÖZÉPEN ODAESŐ! RENDBEN, PAJTÁS!		NOVELLA, RÖVIDEN ERRE A HELYRE				ÖSZÜTŐ! ... BEN; LONDONI ÓRA	
DEHOGY! NÉPIES NÖRÖKON SPIELBERG ÚR-MANÓJA ÜT-LEGLÉLŐ		GURÍTÓS SPORTÁG KABARÉ VÉGE!		UGANDAI LÉGICÉG USZODA KÖZEPE!			OSZTRÁK AUTÓJEL LAOSZ RÉSZ!			MESEBELI LOVAG FEGYVERE TONNA		BECEZET OLGA HEGYFOK RÉSZ!							TÁG, KÉNYELMES SZÉF BELSEJE!
			NÉPSZÓVETSÉG, RÖVIDEN BELTAG!																TERMÉK-ETLEN TALAJ KÖTŐSZÓ

A Soproni Témában keresztrejtvény is várja a játszani vágyókat. A megfejtéseket november 13-ig várjuk a Soproni Téma, 9400 Sopron, Liszt Ferenc utca 1. vagy a szerkesztoseg@sopronitema.hu e-mail-címre. A helyes megfejtők között ajándékot sorsolunk ki, melyet a szerencsés nyertes a Pro Kultúra jegyirodájában vehet át (Sopron, Liszt Ferenc u. 1.). **Október 23-i rejtvényünk megfejtése: „A szabadság ott kezdődik, ahol megszűnik a félelem”. Szerencsés megfejtők: Berzjánovich Józsefné, Sopron-Brennberghánya, Soproni utca.**

„Szeretnénk még egy klipet is készíteni az új dalok valamelyikére”

Jubilál a soproni Igor'z



KÓCZÁN BÁLINT

Tíz éve alakult az Igor'z soproni formáció, amely november 9-én nem ki-mondottan jubileumi, de mindenképp emlékezetes bulira készül a Hangárban. Ráadásul a Magma Rise társaságában. Fekete Gergely szerint rég volt ilyen aktív az Igor'z.

– Milyen Igor'z buli lesz novemberben?

– Természetesen jó! Nagyon régen játszottunk már a Hangárban, így várjuk ezt az estét. Főleg, hogy tíz éveadtuk az első koncertünket, úgy-hogy mi, ha külsőségekben nem is, de lélekben egy kicsit jubileumi fellépésre készülünk. A régi „alapdalok” mellett játszottunk sok új számot is, masszív műsorral készülünk. Jó társaságban játszunk, így reméljük, a közönség is veszi majd a lapot.

– Mi történt veletek az elmúlt időszakban?

– A Covid után talán kisé „megült” a zenekar, takaréklángon égtünk, idén kezdtünk el mozgolódni, koncertezni, illetve felvettünk egy EP-t négy új dallal. Egyet már meg is jelentettünk, és a tervek szerint még ősszel érkezik a másik három is. Ilyenkor az ember nagyon izgatott, úgy érzi, hogy ezek a legjobb

dalai, de majd a közönség eldönti.

– Öt év után új anyag...

– Így van. A címe „Doubt” lesz, a címadó dalt már el is lehet érni az interneten, illetve a hozzá kapcsolódó videót is. 2019 után ez az első olyan „dalsokor”, amit a nagyjából öt évvel ezelőtt kialakult jelenlegi felállással készített a zenekar. (Vagyis Farkas Erik – basszus, Fekete Gergely – ének, Kárpáti Péter – gitár és Makk Szabolcs – dob). Nekünk is izgalmas volt a dalírás és felvétel folyamata, hiszen már évek óta zenéltünk, koncerteztünk együtt, de ez volt az első stúdiós kalandunk.

– Tartalmas év volt a mostani?

– Hosszú idő óta nem volt ilyen aktív a zenekar, így ez az év már eddig is jó volt. De persze még nincs vége! Hiszen hamarosan érkezik az új EP teljes egészében, és remélem, a november 9-i hangáros



MAGMA RISE – IGOR'Z KONCERT

November 9., szombat 20 óra, Hangár Music Garden

bulit még fogja követni egy-kettő. Szeretnénk legalább még egy klipet is készíteni az új dalok valamelyikére, de ha megszalad a kezünk, akár

mindegyikre is készülhet valami vizuális anyag.

– Utána?

– A realitást figyelembe véve szeretnénk egy kicsit

koncertezni a jövő évben, promotálni az új dalokat, aztán újra belevetni magunkat a dalírásba. De persze bármi megtörténhet.

BULI VAN!

NOVEMBER 8., PÉNTEK

Esti Kornél

20 óra, Hangár
Music Garden

A Nyughatatlan

20 óra, Búgócsiga
Akusztik GardenCrazy Daisy Jug
Band és barátai20 óra, Liszt-központ
Cryns János (Cini)
emlékére

NOVEMBER 15., PÉNTEK

The Beatones

19 óra, Búgócsiga
Akusztik Garden

Egy este, ahol megelevenedik a legendás Beatles korai korszaka: a The Beatones különleges koncerttel készül. A soproni formáció egy éve alakult, a legendás, világhírű együttes slágereit adja elő. Nyolc hónap felkészülés után augusztusban volt a bemutatkozás, azóta számtalan sikeres fellépésen van túl a Beatones.

AWS/ Innen szép
nyerni19.30, Hangár
Music Garden

NOVEMBER 16., SZOMBAT

Deák Bill Gyula

19 óra, Hangár
Music Garden

SOPRON MÉDIA

KÖVESSEN MINKET ONLINE!

sopronmedia.hu
A VÁROS HIVATALOS HÍRPORTÁLJA

facebook) instagram) youtube

Keressen minket az interneten is!



SOPRONITEMAHIVATALOS

A DIETETIKUS VÁLASZOL

Együnk gyakrabban olajos magvakat!



NÉMETH KINGA

Gyermekkori elhízás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri gondok – napjainkban mind-

egyik népbetegségnek számít. De mit tehetünk a megelőzésükért, hogy minél tovább, egészségesen éljünk? Rovatunkban a dietetikus ad hasznos tippeket.

Az olajos magvak megszínésíthetik az étkezésünket a mindennapokban. Nemcsak finomak, de rendkívül sok értékes tápanyag található bennük.

A jelenlegi ajánlások szerint napi harminc gramm (körülbelül egy zárt marék) olajos mag ideálisan beilleszthető az étrendbe.

Legfőbb tulajdonságaik:

Zsírsvakok: Az olajos magvak többsége egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsvakokat tartalmaz, amelyek jótékony hatással vannak a szív- és érrendszerre, csökkenthetik a vérzsír szinteket, védőhatással rendelkeznek az érelmeszesedés kialakulása ellen.

Fehéjék: Jó fehérjeforrásként szolgálnak, különösen vegetáriánusok és vegánok számára. A tökmag fehérjetartalma 30–35 százalék, a manduláé 20–25 százalék 100 gramm nyersanyagban, a dióé csekélyebb.

Rost: Magas rosttartalmuk elősegíti az emésztést, és hozzájárul a teltségérzethez, támogatja a bélflóra egészségét.

Vitaminok és ásványi anyagok: Gazdagok E-vitaminban, magnéziumban, cinkben és más fontos tápanyagokban.

Magasabb rost- és zsírtartalmuknak köszönhetően a vércukorszint emelkedését is lassítani tudják, így cukorbetegség esetén is kimondottan előnyös beépíteni az étrendünkbe. Nézzünk pár hazai példát!

Dió

Gazdag omega-3 zsírsavakban, antioxidánsokban, E- és B-vitaminban és ásványi anyagokban, mint például magnézium, cink és réz. Csökkentheti a szívbetegségek kockázatát az omega-3 zsírsavak révén. Segíthet a gyulladások mérséklésében. Néhány kutatás szerint a dió fogyasztása javíthatja a kognitív funkciókat és a memóriát. Salátákban, müzlikben, süteményekben vagy akár

önállóan kisétkezés részeként almával, sajttal is fogyasztható.

Mandula

Gazdag E-vitaminban, magnéziumban, B2-vitaminban, valamint fehérjében és rostban. Csökkentheti a koleszterinszintet, magas rosttartalma fokozza a teltségérzetet, segíthet testtömeg-csökkentési célok esetén. Támogatja a bélflóra egészségét. Nyersen, pírítva, mandulaital, mandulagurt formájában vagy mandulavajként is népszerű. Jól felhasználható süteményekhez, kásákhoz, kisétkezésre.

Tökmag

A tökmag gazdag magnéziumban, cinkben, vasban, valamint omega-3 és omega-6 zsírsavakban. Ezek hozzájárulnak az immunrendszer támogatásához. Néhány kutatás szerint segíthet a prosztatata egészségének megőrzésében, magas magnéziumtartalma miatt pedig javíthatja az alvás minőségét. Salátákban, müzlikben, levesekben vagy önállóan kisétkezés részeként is remek. Szintén süteményekben, túrós ételekben, kásákban is helyet kaphat. Hidegen sajtolt olaj változatát is fogyasszuk bátran, kenyérfélékhez, salátákra, levesbe!

