

...van remény. Vannak, lesznek emberi arcok a világban. Emberi arcok rovatunkban ez alkalommal ismerjék meg Horváth János és Kunner Mihály történetét!

8. oldal



Paksi Hírnök

XXIX. évf. 5. szám

ALAPÍTVÁ 1989-BEN

2020. március 6.

PAKSI HANGULATOK Tavaszi hérics Dunakömlőd határában



Fotó: Szaffenauer Ferenc

Hamarosan kiírják a panelpályázatot



Fotó: Molnár Gyula/archív

Várhatóan a március 11-i testületi ülésen tárgyalják a tégl- és panel- (hagyományos és iparosított technológiával épült) lakások tulajdonosai, tulajdonosi közösségei energiamegtakarítást eredményező beruházásainak önkormányzati támogatásáról szóló pályázatot, tudtuk meg Szabó Péter polgármestertől. A testületi előterjesztés szerint a pályázatok 2020. május 7-én 8 és 16 óra között lehet majd benyújtani hőszigetelésre, fűtőkorszerűsítésre, nyílászárócserére, illetve megújuló energia használatára. Az önkormányzat által jóváhagyott keretösszeg összesen bruttó 75 millió forint. Lakásonként, ingatlanonként – attól függően, hogy az adott pályázat egy vagy több célt kíván megvalósítani – legfeljebb 500-700 ezer forintba lehet számítani. A pályázati támogatás utófinanszírozású, így szükséges a támogatási szerződés megkötését követően a támogatás műszaki tartalmának megvalósítása. A pályázat feltétele, hogy a tulajdonos az adott ingatlant életvitelszerűen használja, és ezt igazolni tudja. A beadott pályázatok kiértékelése és elbírálása a beadás határidejét követő hónapokban történik meg. Pakson 2006 óta biztosít az önkormányzat lehetőséget energetikai korszerűsítés támogatására, azóta több mint 1700 nyertes pályázat volt. A tavalyi évben 157 hagyományos és 13 panelpályázat érkezett be, előbbiből 142, utóbbiból pedig 13 pályázatot fogadtak be. A kiírásban szereplő célok közül az elmúlt évben a legnépszerűbb a fűtőkorszerűsítés volt. Szabó Péter polgármester arról is tájékoztatott, hogy amennyiben a pályázók által igényelt összeg magasabb lesz, mint a költségvetésben jelenleg szereplő forrás, akkor megemelik a keretösszeget.

-gy-

Itt tart most a bölcsődefelújítási projekt

Korábban már hírt adtunk arról, hogy felújítja az önkormányzat a volt Kápolna utcai bölcsőde épületét, és visszaadják eredeti funkcióját, amit a születésszám növekedése és az atomerőmű bővítése miatt várható lakosság-szám-emelkedés indokol. Jelenleg a projekt előkészítő szakasza zajlik. 2019 decemberében az eljárás megindításához szükséges közbeszerzési dokumentáció rendelkezésre állt, de a hatályos jogszabályok értelmében a közbeszerzés megindításához előzetes minőségbiztosítás szükséges, melyet a közreműködő szervezet, majd azt követően a Közbeszerzési Felügyeleti Főosztály vizsgál. Az eljárás megindításához szükséges tanúsítvány még nem áll rendelkezésre, tájékoztatott Szabó Péter polgármester. Az épület sajátos szerkezetű, három pavilonból áll, az ezeket egybefogó középső, központi részben találhatók a kiszolgáló, kiegészítő helyiségek. A rekonstrukció során pavilononként két-két csoportszobát alakítanak ki, amelyek kapcsolódása a terasszal megfelelő, viszont a belső térkapcsolatok funkcionálisan, illetve szerkezetileg nem. Úgy alakítják a teret, hogy közvetlen kapcsolat legyen az átadó és a csoportszobák között, és egyszerűsítik az előtérhez kapcsolódó vizesblokkok alaprajzi elrendezését.

Az előtér alapterülete kisebb lesz, az átadó megmarad, a mosdó és WC pedig nagyobb lesz. A vonatkozó előírásoknak megfelelően mindegyik pavilonhoz kell külön homokozó, amelyeket árnyékolótetővel kell védeni. Az udvarteret is fel kell újítani, így a pavilonokhoz kapcsolódó játszóterületeket, illetve a zöldfelületeket talajjavítással, füvesítéssel, a sövények cseréjével, pótlásával. A polgármesteri hivatal pályázati osztályának tájékoztatása szerint a projekt teljes költsége 923.916.900 forint, melynek jelentős része az épület teljes körű felújításának tervezett költsége, emellett jelentős forrás jut a bölcsődei szolgáltatáshoz kapcsolódó eszközök, felszerelések és berendezések beszerzésére. A teljes projekt költsége ezek mellett tartalmazza többek között a műszaki ellenőri tevékenységet, az előzetes tervek elkészítését, valamint a parkolók kialakításához szükséges terület megvásárlásának és kialakításának költségét is. Tizennégy parkolót építenek és megvalósul a projektarányos akadálymentesítés. A projekt megvalósításával 80 új bölcsődei férőhely létesül. A projekt a Széchenyi 2020 programban százszázalékban támogatott, a kivitelezés befejezésének tervezett határideje 2021. február 28.

-kgv-

Paksi Hírnök



Megjelenik kéthetente, 4550 példányban

Kiadja a TelePaks Média centrum Nonprofit Kft.

Főszerkesztő: Dallos Szilvia

Szerkesztőség: Paks, Dózsa György út 51-53.

E-mail: paksihironok@gmail.com

Telefon: 75/830-380

Nyomda: ATOMIX Kft. Nyomdaüzem

Hirdetésfelvétel: Fonyó Lajos, 30/557-3645, fonyo.lajos@t-online.hu

ISSN 0865-560X

Következő megjelenés: 2020. március 20.

Hirdetési tarifák a Paksi Hírnökben

1/1 extra oldal (205×282 mm)	– 99.000 Ft + áfa (125.730 Ft)
1/1 oldal (188×260 mm)	– 88.000 Ft + áfa (111.760 Ft)
1/2 extra oldal (205×141 mm)	– 55.000 Ft + áfa (69.850 Ft)
1/2 oldal (188×128 mm)	– 40.000 Ft + áfa (50.800 Ft)
1/4 oldal (92×128 mm)	– 20.000 Ft + áfa (25.400 Ft)
1/8 oldal (92×62 mm)	– 11.000 Ft + áfa (13.970 Ft)
1/16 oldal (44×62 mm)	– 5.500 Ft + áfa (6.985 Ft)
1/32 oldal (44×29 mm)	– 2.500 Ft + áfa (3.175 Ft)

További információ: +36 70/458-9809

E-mail: paksitv@paks.hu, paksihironok@gmail.com

Ünnepi program március 15-én

Fotó: Babai István/archív



Nemzeti ünnepünk 172. évfordulója alkalmából március 13-án 18 órakor a dunakömlődi faluházban tartanak megemlékezést. Beszédet mond Szabó Péter polgármester, majd *Zászló és kokárda* címmel emlékműsort adnak Fitt Janka, Jozef Helga, Laczkó Nóra, Röhberg Dániel, Tábori Dóra, Veisz Lili és

Vesza Zsombor. Március 15-én 10 órakor Pakson, a Szent István téren kezdődik megemlékezés. Ünnepi beszédet mond Süli János miniszter, majd *Szól a szabadság* címmel rendhagyó műsor következik (nem csak) fiataloknak. A fellépő Deniz (rapénekes), közreműködnek a paksi PistiEst, a Pirkadat és

a Soulfood zenekarok tagjai, valamint Pintér Petra, Weller P. Hanna, Kerner Péter, Poór József (ének), Horváth Balázs (gitár), Berek Dániel (billentyű), Debreceni Máté (dob) és az Apropó Színház Egyesület tagjai. Ha esik az eső, akkor rövidített ünnepi megemlékezés lesz a Csengey Dénes Kulturális Központban. A kulturális központban folytatódik az ünnepség 17 órakor, beszédet mond Szabó Péter polgármester. Az esten átadják a Tisztes polgár kitüntetést, a díjazottak ebben az esztendőben dr. Serdült Tibor és id. Ulbert Sándor. Az esten *Dalba öntött forradalom* címmel a Paks Kultúrájáért díjas Szaggató zenekar ad ünnepi koncertet. Az ünnepséget állófogadással zárják, ahol Leber Ferenc alpolgármester mond pohárköszöntőt. Felhívják a közlekedők figyelmét, hogy március 14-én 22 órától a Szent István téren megállási tilalom lesz, illetve március 15-én 9 órától várhatóan 11.30-ig a Szent István téren, a Kossuth Lajos utca és a Szentháromság tér közötti útszakaszt lezárják. Ez idő alatt a helyi és helyközi járatok a buszpályaudvarról a 6. számú főúton mennek tovább, és a Dózsa György úti, Szent István téri és Deák Ferenc utcai megállókát nem érintik.

SZÓL A SZABADSÁG

MÁRCIUS 15. 10:00

SZENT ISTVÁN TÉR



DENIZ



PISTIEST

PIRKADAT

SOULFOOD

PAKSI ZENÉSZEK ÉS SZÍNJÁTSZÓK

A Paks II. projektben is számítanak a határon túli magyarokra

Fotók: Molnár Gyula



– A határon túli magyar szakemberekre is számítanak a Paks II. projektben, ezért a magyar nyelvű szakképző intézményeket ösztönzik arra, hogy igazítsák ehhez képzési palettájukat – mondta Potápi Árpád János nemzetpolitikaért felelős államtitkár a Miniszterelnökség nemzetpolitikai államtitkársága és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. *Határtalanul!* programot népszerűsítő tájékoztató körútjának paksi állomásán.

Potápi Árpád János államtitkár elmondta: a *Határtalanul!* program célja, hogy minden magyarországi diák ellátogathasson legalább egy határon túli, magyarok lakta területre a kormány támogatásával, a fiatalok megismerhessék azokat a tájakat, amelyek száz éve még Magyarország részei voltak, barátságokat alakíthassanak ki ottani diákokkal.

Hozzátette, hogy 2011 és 2018 között 300 ezer diák vett részt a programban, a 2019/2020-as tanévben 101 ezer diák tesz kirándulást a határon túlra. Arról is tájékoztató, hogy a Tolna megyei iskolák korábban is aktívak voltak a *Határtalanul!* programban, tavaly 60 nyer-

tes pályázat született, így több mint kétezer diák – köztük nyolcszáznál több középiskolás – jutott el egy-egy határon túli területre, a megyébe pedig 600 határon túli gyermek látogatott el.

Az államtitkár felhívta a figyelmet arra, hogy 2020. március 30-ig várják a jövő tanévre tervezett utazásokat érintő pályázatokat iskolai közösségektől. Hetedik osztályosok, illetve középiskolások kirándulásait támogatják, csoportonként legfeljebb 6, illetve 7 millió forinttal. A program keretössze-

ge 4,7 milliárd forint. Kiemelte, hogy reményeik szerint idén is 100-105 ezer anyaországban élő diák juthat el a kormány támogatásával, iskolai szervezésben határon túli területekre.

A *Határtalanul!* program információs napján Kovács Pál, a paksi atomerőmű kapacitásának fenntartásáért felelős államtitkár is köszöntötte a megjelenteket. Azt mondta, hogy a paksiaknak nincs szegyenkeznivalójuk, ha a határon túl élő magyarokról való gondoskodásról, kapcsolattartásról van szó. – Kereszük azokat a kapcsolatokat, amelyekkel a szomszédos országokban élő magyar munkavállalókat ide tudnánk csábítani a Paks II. projektbe – mondta. Mint ismertette, a nyugat-európai projektekben dolgozók elszakadnak a családtól, hazától, nyelvtől. Őket szeretnék hazahívni, ami lehetőséget teremtené a családok szorosabb kapcsolattartására is.

Potápi Árpád János államtitkár arról tájékoztató, hogy Süli János országgyűlési képviselővel, a Paks II. projektért felelős miniszterrel hónapokkal ezelőtt megkezdtek az egyeztetést annak érdekében, hogy bevonják

a határon túli magyar szakembereket is a Paks II. beruházásba. – Nem az a célunk, hogy elcsábítsuk otthonukból a magyarokat, hanem az, hogy olyan jövedelmet biztosító munkalehetőséget kínáljunk számukra, ami ösztönzi őket arra, hogy ne Nyugat-Európában dolgozzanak, hanem közelebb szülőhelyükhöz, az anyaországban – fogalmazott. Hozzátette: az atomerőmű-beruházás kapcsán megkeresik a határon túli szakembereket annak érdekében, hogy képzési palettájukat hangolják össze a paksi beruházás szakemberigényével.

A *Határtalanul!* programnak a nemzeti összetartozás évében, a trianoni események századik évfordulóján kiemelt aktualitása van – erről Szabó Péter, Paks polgármestere beszélt az információs napon. Azt is elmondta, hogy Paks és a határon túli, magyarok lakta területeken lévő testvértelepüléseink – Kézdivásárhely, Galánta, Visk – kapcsolatának jó része a fiatalokról szól, hiszen ők azok, akikre számíthatunk majd ezen a területen a későbbiekben. Számos olyan program van Pakson, így a Regélő mesemondó verseny, a Határon túli magyar középiskolások olvasótábora, vagy a Ki mit tud?, amelyek a fiatalok közötti kapcsolatok erősítését segítik, tette hozzá.

Potápi Árpád János szólt arról is, hogy 2020-ban, a nemzeti összetartozás évében meghirdették *Az erős magyar közösségek éve* programot is, amely az elmúlt száz év magyar sikereit mutatja be az oktatás, a kultúra, a gazdaság, a politika és a sport területén. – Szeretnénk, hogy a fiatalok ezekről a sikerekről minél többet megtudjanak – húzta alá az államtitkár.

Dallos Sz.



A Szent Vendel-kápolna felújítására gyűjtöttek a Házasság hetén

Fotó: Molnár Gyula



A Szent Vendel-kápolna felújítására ajánlotta a tavalyi évhez hasonlóan idén is a Paksi Katolikus Egyházközség a Házasság hetére megszervezett est bevéte-

lét. Az épület felújításának ötlete a *Paks gyerekeknek* című kötet egyik fejezetének nyomán merült fel. Abban a részben a szerzők a műemlékek fogalmát

a kápolnán keresztül illusztrálták, s mint írták, általában zárva van. Kutas Attila katolikus plébános felfigyelt erre, és elhatározta, hogy felújíttatja az épületet, és lehetőséget biztosít a lakosságnak arra, hogy bármikor betérhessenek a kápolnába. A rekonstrukció tervei idén január végére elkészültek, az ehhez szükséges közel egymillió-négyszázezer forintot a Jövőnk Energiája Térségfejlesztési Alapítvány biztosította pályázati úton a paksi önkormányzatnak. Jelenleg a munkálatok engedélyeztetése zajlik az örökségvédelmi hatóságnál. A felújítási munkát a Paksi Iparos és Vállalkozói Kör vállalta. Az előzetes kutatómunka során kiderült, hogy a mennyezet eredetileg csillagokkal díszített és kék

színű volt, az oldalfalak pedig márványmintás szürke színűek, felül aranszegéllyel. A felújítás után költséghatékonyságból a falak fehérek maradnak, viszont a mennyezetet visszaállítják eredeti állapotába. Új bútorokat, ülőpadokat és térdeplőket készítenek, a jelenlegi oltárt elbontják, helyette körbejárható, kör alakú építenek. A tetőt teljes egészében felújítják. A homlokzat visszanyeri eredeti állapotát, ezáltal finomabb lesz a strukturáltsága, és jobban megjelenik az oszlopok plaszticitása. Letisztult formák és minőségi anyagok jellemzik majd a felújított Szent Vendel-kápolnát – tájékoztatott a rekonstrukció ügyét összefogó Vassné Volf Klaudia.

Weller P. Hanna

Változott a vízórák leolvasásának rendje

Új rendszerben végzi a mérőórák leolvasását a Mezőföldvíz Kft. Lakossági felhasználók esetében évente egyszer olvassa le a fogyasztásmérőt, közületi fogyasztóknál pedig: ha az átlagos havi felhasználás meghaladja a 100 köbmétert, akkor havonta, ha 25 és 100 köbméter között van, negyedévente, 25 köbméter alatti fogyasztásnál pedig évente egyszer. Az egyes felhasználási helyekre vonatkozó leolvasási időszakot a számla harmadik oldalán, a tájékoztató adatok rovatban jelzik. A leolvasási naptár elérhető a cég ügyfélszolgálati irodáiban, valamint honlapján. A mérőóraállást bejelenthetik a mezofoldviz.hu oldalon található mérőóraállás bejelentésére szolgáló felületen, az ugyfel@mezofoldviz.hu email-címen, az ingyenesen hívható 06 (80) 442 442 ügyfélszolgálati

telefonszámon, valamint ügyfélfogadási időben személyesen az ügyfélszolgálati irodákban. A társaság a 2500 forint alatti részszámlákat a jövőben nem készíti el, és nem küldi ki a felhasználóknak. Ebben az esetben a következő számlázási időszakban az utolsó kiállított számlában elszámolt időszakot követő naptól vizsgálják a fizetendő vízdíj összegét. Annak érdekében, hogy a felhasználóknak évente legalább négyszer készüljön vízdíjszámla, a jövőben a mérőórák leolvasási időszakában és további három hónapban a számla összegétől függetlenül elkészítik a vízdíjszámlákat. A Mezőföldvíz Kft. 2020-tól a részszámlák elkészítésekor egyszerre több számlázási időszakra vonatkozóan állítja ki a részszámlákat, ezért egy borítékban akár három számla is lehet.

-gy-



MEGHÍVÓ

2020-ban, az Összetartozás Évében, és a „Trianon 100” emlékévében szervezett

EMTE PAKSI ESEMÉNYÉRE

2020. március 10 - kedd

SZÉKELY SZABADSÁG NAPJA

-A SZÉKELY VÉRTANUKRA EMLÉKEZVE-

Dél előtt: a paksi piacon, a paksi Pálköltő István Könyvtár mellett, és Paks Városháza előtt erdélyi diákok közreműködésével aláírásgyűjtés az SZNT által indított nemzeti régiókról szóló európai polgári kezdeményezés támogatásáért.

Délután: Paks Városháza előtti kopjafánál 17:00 óráig:

Megnyitó: Bándi Imre – EMTE elnök
Köszöntő beszédet mond: Szabó Péter – Paks Polgármestere
Kiss Zoltán zenés emlékműsora
Történelmi áttekintő Máté Pál történész-, teológussal
Táncjáték: az 1854. március 10-i események felidézése erdélyi, Maros megyei fiatalok előadásában
Kosorúzás
Fáklya menet, lármafa gyújtás, Erdélyből elszármazottak üzenete Haza
Székely himnusz
Maroknyi Székely / Otthon az ősidők házában / dokumentumfilm vetítés
Paks Városháza nagytermében

**SZÁMÍTUNK ÖNRE IS, TÁMOGASSUK
KÖZÖSEN SZÉKELYFÖLD
ÖNRENDELKEZÉSI TÖREKVÉSÉT!**



PAKS
az együttműködés városa



Egyetemi állásbörzéken várja a fiatalokat a Paks II. Zrt.



Látogatók a Paks II.-es standnál a pécsi Pollack Expón. Fotó: Paks II. Zrt.

Rendszeres résztvevője a Paks II. Zrt. a hazai egyetemek állásbörzéinek. A fiatalok tavasszal és ősszel több mint féltucatnyi helyszínen kaphatnak tájékoztatást az új atomerőművi blokkok építését koordináló cég nyújtotta lehetőségekről. A Paks II. Zrt. idén elsőként a pécsi Pollack Expón várta az érdeklődőket – tájékoztatott Mittler István kommunikációs igazgató.

A Paks II. Zrt. által kínált karrierlehetőségeket is megismerhették mindazok, akik részt vettek február végén, Pécsen a Pollack Expón. A Pécsi Tudományegyetem Műszaki és Informatikai Kar „Pollack Expo 2020” szakmai kiállítása és konferenciája hazánk egyik legnagyobb múltú mérnökszakmai rendezvénye. A seregszemlén 140 kiállító mutatkozott be, közöttük volt a Paks II. Zrt. is, amelynek új standjánál két napon át sok érdeklődő megfordult.

– Az állásbörzéken való részvétellel társaságunknak alkalma nyílik a kapcsolatfelvé-

telre a hazai diplomás álláskeresőkkal mérnöki, műszaki, informatikai, gazdasági és egyéb területeken. A közvetlen találkozás lehetőség arra, hogy bemutassuk aktuális karrier- és képzési lehetőségeinket – összegeztes Mittler István kommunikációs igazgató. Hozzátette, tavaly készült el az az egyedi tervezésű stand, amely éppen azt a célt szolgálja, hogy szakkiállításokon, konferenciákon, állásbörzéken megfelelő környezetben fogadassák az érdeklődőket. Interaktív eszközeinek, „beszédese” felületeinek köszönhetően maga a stand is rengeteg információval szolgál, amit a két új atomerőművi blokk létesítésére szolgáló társaság munkatársai egészítenek ki továbbiakkal. Az állásbörzéken a Humán Erőforrás Igazgatóság munkatársai az Üzemeltetési Igazgatóság, a Műszaki Igazgatóság, valamint a Kommunikációs Igazgatóság képviselőivel közösen adnak tájékoztatást a látogatóknak az állás- és képzési lehetőségek mellett a projekttel kapcsolatos

általános témákban, valamint műszaki kérdésekben.

– Egy-egy ilyen rendezvény, egy-egy ilyen találkozás arra is lehetőséget ad, hogy megismerjük a pályakezdők munkahelyválasztási szokásait és az ezzel kapcsolatos véleményüket. Ezeket az információkat figyelembe tudjuk venni HR stratégiánk formálása során – vázolta Mittler István.

A Pollack Expó után hétről hétre új helyszíneken állomásozik a Paks II. Zrt. tavaly debütált standja. Az Óbudai Egyetem (március 4.) után a Budapesti Műszaki Egyetemen várja az érdeklődőket március 18-19-én, majd Veszprémbe, a Pannon Egyetemre érkezik március 25-én, március 31-én pedig a Dunaújvárosi Egyetemre. A hallgatók több őszi állásbörzén is találkozhatnak majd a Paks II. Zrt.-vel. A projekt által kínált képzési lehetőségekről, karrierajánlatokról bővebb információval szolgál az általános tájékoztatás mellett a társaság megújult honlapja is (www.paks2.hu). (X)

Megbízhatóan üzemel az egy éve átadott paksi naperőmű

Első hálózatra kapcsolása óta, azaz egy esztendeje megbízhatóan üzemel a paksi naperőmű. Üzembe helyezése óta közel 30 GWh villamos energiát termelt. Az MVM Csoport a 20,68 MW-os naperőmű mellett hat 0,5 MW-os napelemparkot létesített Pakson.

Fotó: Babai István/archív



Az MVM Magyar Villamos Művek Zrt. fotovoltaikus erőművei tavaly 113 GWh villamos energiát termeltek, amiből a paksi naperőmű 27,4 GWh-t. Az üzemeltetési tapasztalatok felülmúlják a várakozásokat, a termelés jóval meghaladja az előzetesen kalkuláltat. A 20,68 MW-beépített teljesítményű erőmű éves rendelkezésre állása 99,96 százalék, csúcskihasználási tényezője 15 százalék volt tavaly. Előbbi azt mutatja, hogy az elméleti maximális óraszám hány százalékában képes rendeltetésszerű használatra, utóbbi pedig azt, hogy az elméleti maximális teljesítőképességéhez mérten ténylegesen mennyi energiát termel meg egy év alatt – foglalta össze Molnár Ferenc, az MVM fenntartható termelési csoportjának vezetője.

A szakember tájékoztatása szerint a naperőművek üzemeltetése távkezeltelen történik, minimális karbantartási vonzattal. A létesítmény tervezett élettartama huszonöt év, tehát műszaki és gazdaságossági szempontok alapján akkor lehet majd eldönteni, hogy mi lesz a további sorsa. Amikor az erőmű elérte az életciklusa végét, elbontják, az igénybe vett területet pedig rekultiválják.

– A naperőművek beépített napelemeinek hatásfoka az idő előrehaladtával csökken. A tervezett üzemidő végére a panelek teljesítménye a jelenlegi ismereteink szerint a névleges érték 70-80 százalékára csökken, ezzel arányosan csökken a csúcskihasználási tényező is – részletezte Molnár Ferenc.

Kifejtette, hogy a naperőműveket lehetőség szerint jó benapozottságú, jó megkö-

zelíthetőségű, gyenge termőképességű, sík területre telepítik. Fontos szempont, hogy a területet árvíz vagy belvíz ne veszélyeztesse, ne álljon természetvédelmi vagy kulturális örökségvédelem alatt. A Paks melletti területet a fenti szempontok alapján választották ki. Mint felhívta a figyelmet, a nagy beépített teljesítményű naperőművek esetén különösen fontos a stabil, nagy mögöttes teljesítményű hálózati csomópont. A 400/120 kV-os paksi alállomás megfelelően stabil hálózati betáplálási pontot biztosít az ország egyik legnagyobb beépített kapacitású naperőművének.

A klímavédelemmel és a fenntartható energiatermeléssel kapcsolatos célok a karbonkibocsátás-mentes technológiákat helyezi előtérbe. Ez hazai viszonylatban a nukleáris és a megújuló energiaforrások térnyerését jelenti. Magyarország természeti adottságai a napenergia hasznosításának kedveznek, ezért a megújuló bázisú energiatermelésen belül a naperőművek arányának jelentős növekedése várható. Ilyen érte-

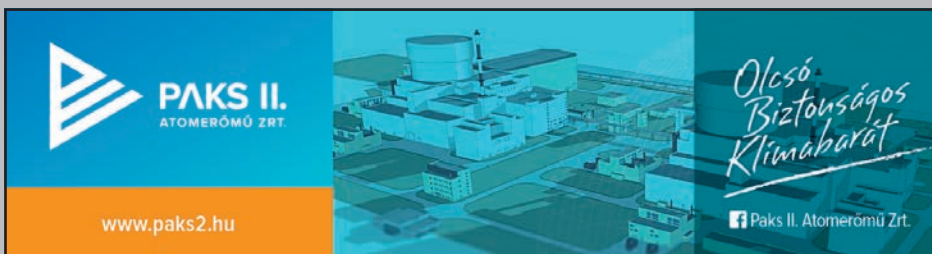
lemben akár szimbolikusnak tekinthető a két paksi erőmű, a nap- és a nukleáris egymás mellett élése – fogalmazott Molnár Ferenc.

Elmondta, hogy a napenergia-felhasználás és a nukleáris energia hasznosítása jól kiegészítik egymást. Az atomerőmű alaperőművi feladatokat lát el, azaz a zsinórtermelést biztosítja 90 százalék feletti csúcskihasználási tényezővel. A napelemes erőművek termelése viszont a napsugárzás intenzitásától függ. Emiatt, illetve decentralizált elhelyezkedésük miatt szükség van a hálózati rendszerek és a hálózat rugalmasságát biztosító létesítmények fejlesztésére is. A napenergiából előállított villamos energiára is szükség van a 30 százalékot meghaladó importhányad csökkentése érdekében.

Az MVM Csoport a több mint egy éve működő 20,68 MW-os naperőmű mellett még hat 0,5 MW-os napelemparkot létesített Pakson. Ezek közül négy üzembe helyezése megtörtént januárban, a továbbiak teljes körű próbái várhatóan márciusban befejeződnek.

A Nemzeti Energia- és Klímaterv célkitűzései teljesítésében az MVM Csoportnak is fontos szerep jut, mondta Molnár Ferenc. Az MVM szándéka – tette hozzá –, hogy naperőmű-portfóliójának növelésével ebben a szegmensben is Magyarország meghatározó szerepet betöltő cégcsoportja legyen, tette hozzá.

Dallos Szilvia





Fotó: Szaffenauer Ferenc

Emberi arcok

Horváth János és Kunner Mihály

Az emberi értékeket, a közösségi kultúrát fontosnak tartó emberek lelkesedése, energiája tartotta életben a kórust – hangzott el a Paksi Városi Vegyeskar negyvenéves fennállása alkalmából tartott ünnepi hangversenyen 2017-ben. Az eseményen köszöntötték a kórus kerék évfordulós tagjait, köztük Horváth Jánost és Kunner Mihályt, akik az alapítótagok közül mindvégig énekeltek a kórusban, és teszik ezt azóta is. Egyetértenek abban, hogy nemcsak a közös éneklés köti össze a kórus egyébként különböző korú, foglalkozású tagjait, hanem ennél jóval erősebb kötelék van közöttük. – Úgy működünk, mint egy nagy család, megosztjuk egymással az örömeinket, a gondjainkat. Mindezt a heti próbáink, a nagyobb fellépéseket megelőző kórushétvégéink és a fellépéseink hangulata egyaránt jól mutatja. Amikor távolabbi helyekre buszozunk, mindig előkerül pár hangszer, és máris szól az ének – összegezték. – Annak idején városszerzte kiplakátolták, hogy tagokat keresnek egy új kórusba. Körülbelül tizenheten jöttünk össze, és 1977 februárjában megalakult a Munkáskórus – idézte fel a kezdetet Kunner Mihály. – Az első fellépésünkön előadott mű szövegében van, hogy boldog, aki énekel. Valóban nagy boldogság, ha az énekünkkel örömet adhatunk a közönségnek, ahogy az is, ha mások énekét hallhatjuk – tette hozzá Horváth János. Elmesélték, hogy nagy utat jártak be, míg a Munkás-

kórusból átalakultak a mai Paksi Városi Vegyeskarrá. A több mint negyven esztendő alatt körülbelül négyszáz műre duzzadt a repertoárjuk, amit ma már műfaji és nyelvi sokszínűség jellemez, hiszen a klasszikus művek mellett kortárs és könnyűzenei darabokat is előadnak, illetve a magyar mellett angol, orosz és latin nyelven is énekelnek. Kiemelték, hogy olyan helyeken is jártak, ahova a kórus nélkül biztosan nem jutottak volna el, se szeri, se száma a közös élményeknek. A legemlékezetesebbek egyike számukra a csapat albániai útja, amitől többen óva intették a társaságot, de ők mégis felkerekedtek. – Nem bántuk meg az utazást, mert nagyon kellemes élmény volt, szívélyesen, nagy szeretettel fogadtak bennünket – emelte ki Kunner Mihály. Horváth János elmesélte, hogy találkoztak egy holland kórossal, amelyről kiderült, hogy tagjainak fele és a karnagyuk is magyar gyökerű. – Tiranában jártunk egy katolikus székesegyházban is. A plébános először nem akarta engedni a templomi éneklést, de sikerült meggyőzni, és végül még gratulált is nekünk – idézett fel az albániai útjukról egy másik emlékezetes élményt. A zene egyébként a kórust megelőző időkben is meg-megjelent az életükben. Mindketten Pakson születtek, Mihály tizenégy, János pedig hétgyermekes család sarjaként. Horváth János már az általános iskolában kitűnt énekhangjával, aztán a katonas-

ságnál gyakran zenélt a többieknek furulyán, harmonikán. A katonaság előtt is dolgozott már, közben leérettségizett. A leszerelés után a konzervgyárban helyezkedett el, elvégezte a konzervipari szakmunkásképző tanfolyamot, majd a technikumot. Harminchat évig dolgozott a gyárban, 1997. július 17-ig, amikor végleg rátették a kapura a lakatot. Négy gyermek édesapja, egy unokája van, és érkezőben kettő. Kunner Mihály hegesztőnek tanult, majd néhány évig külföldön dolgozott. 1973-ban jött haza, hét évet ő is a konzervgyárban dolgozott, majd az atomerőmű-építkezésen folytatta szakmai pályafutását minősített hegesztőként. Huszonöt atomerőműves esztendő után vonult nyugállományba. Két fia van és három unokája. A kórus előtti időkben is mindig szívesen dalra fakadt, illetve néhány évig cintányéros volt egy zenekarban. A két kórustag egyetért abban, hogy amikor együtt vannak a kórustársakkal, minden bűt, bajt elfelejtene, az éneklés igazi kikapcsolódás és feltöltődés számukra, olyan, mintha egy másik világba csöppennének. Hozzáadték, hogy nem könnyű feladat egy-egy új darabot megtanulni, de amikor először szólnak úgy, ahogyan kell, az elmondhatatlanul jó érzés. Arra a kérdésre, hogy meddig szeretnének énekelni a kórusban, azt mondták: ameddig bírják, csinálják.

Kohl Gyöngyi

ATOM futás

PAKS

2020. SZEPTEMBER 12.

EGY
KÜLÖNLEGES
BEFUTÓVAL

ATOM 100

PAKS

- GYERMEK- ÉS FELNÖTT TÁVOK
- BRUTÁLATOM
- EGÉSZ NAPOS SPORT-, ÉLMÉNY- ÉS SZÓRAKOZTATÓ PROGRAMOK
- KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK
- KÜLÖNLEGES HELYSZÍNEK, PAKSI ÉLETÉRZÉS



NE MARADJ LE, NEVEZZ MOST!

WWW.ATOMFUTAS.HU

Kultúrmorzsák

Mi városunk vetélkedő harmadszor



Fotó: TelePaks

Mi városunk Paks elnevezéssel 2018-ban hirdetett várostörténeti vetélkedőt hagyományteremtő szándékkal Bunkóczi András. Az első évben elméleti feladatok vártak a programba nevező helyi középiskolák csapataira, 2019-ben sportban mérették meg magukat, 2020-ban pedig ismét az elméleti tudás a főszerep, ám újdonságként három fordulóban adnak számot ismereteikről a nevezők. A városi múzeumban megtartott első forduló után a paksi rendőrkapitányság által összeállított, kerékpáros és gyalogos közlekedésre vonatkozó feladatokat kell megoldaniuk a diákoknak. Az Energetikai Szakgimnázium és

a Vak Bottyán Gimnázium csapatai már teljesítették a fordulót. Az elméleti teszt után a Kalocsai Kék Lovagok Rendészeti Motoros Egyesület közreműködésével gyakorlati feladat várta őket. Az akadálypálya a rendőrség közlekedésrendészeti osztályvezetője, egyben a kék lovagok utcai vezetője, Herman Gábor szerint csak elsőre tűnt könnyűnek, itt is érvényes volt a lassan járj, tovább érsz elve. Az, hogy a közlekedésbiztonsági versenyen hogyan alakult az iskolák közötti rangsor, azt követően derül ki, hogy az I. István Szakképző Iskola és a Balogh Antal Gimnázium csapatai is teljesítették a fordulót.

Sólya E.

Gálaestet tartott a Pódium

Az óvodásoktól a tizenévesekig mintegy nyolcvan növendék lépett színpadra a Pódium Táncstúdió gálaműsorán a Csegey Dénes Kulturális Központban. Augusztus óta készültek a gyerekek az évszázó estre, ahol az azóta megtanult koreográfiákat vitték színpadra. Láthatta a közönség a Kis menyasszonyt, a Barbie bábát, az Elmúló szerelmet, és meglevenedtek mesék. Báló Vivien vezetőedző, koreográfus mellett Lenkei Dzsenifer, Ékes László, Rozman Ildikó, Éberling Réka és Horváth László alkotják az iskola tanári karát, latin és modern tánc,

hiphop, gimnasztika és klasszikus balett szakokon oktatják a gyerekeket – valamennyi tagozat bemutatkozott a gálán. Összesen négy helyszínen, Pakson, Nagydorogon, Pusztahencsén és Dunaföldváron folyik oktatás. Az immár öt éve alakult stúdióban versenyképzésen is részt vehetnek a növendékek, több táncos sikeresen szerepelt hazai és nemzetközi megmérettetéseken. A stúdió két éve a Tehetség Művészeti Iskola égisze alatt működik, így az iskoláskorú táncosok év végén táncművészeti bizonyítványt kapnak.

Sólya Emma



Fotó: Molnár Gyula

Fotókiállítás nyílt a Gimi Galériában



Fotó: Molnár Gyula

Miskolczi Milán fotóiból nyitottak kiállítást *A természet szépségei* címmel a Vak Bottyán Gimnáziumban. A kiállítás ötletét még az elmúlt évben Takács Éva, a gimnázium tanára vetette fel. A kiállító a közösségi oldalak oktatóanyagainak segítségével fejlesztte tudását. Bárhol jár, szívesen fényképez tájképeket és portrékat. Számos díjat kapott már munkáiért, például két éve az év diákfotósának választotta

a Diákújságírók Egyesülete. Elmondta, hogy marketing szakon szeretne továbbtanulni, ezt a szakmát ötvözné a fotózással. Közösségi oldalán azt írja: Imádom a munkám, nagyon sok boldog pillanatot örökíthetek meg, amivel még több örömet tudok okozni. Kiélhetem a kreatív energiám abban, amit nagyon szeretek, és amihez igazán értek. Hálás vagyok, hogy a hobibim a munkám.

-se-

Megelevenedtek a műalkotások a képtárban

Fotó: Molnár Gyula



A *Nő dinnyével* című műalkotásra épült a paksi Apropó Színtársulat és a PistiEst zenekar közös előadása a Paksi Képtárban. A performansz révén ezt a magányos lényt

ismerhette meg a közönség, ahogyan a csarnokban végig halad a festmények megelevenedett világain, kapcsolatba kerül más szereplőkkel, és így összekapcsolja a különböző képtörténeteket. Révész László László és Roskó Gábor *A végzet hatalmas* című tárlatát már néhány hónapja láthatja a közönség a képtárban. Az intézményben dolgozó szakemberek célja, hogy társművészetek segítségével is bemutassák az alkotásokat – innen jött az ötlet, hogy megkeressék az Apropó Színtársulatot és a PistiEst zenekart. A

színtársulat tagjai filmekben, színházakban láttak már hasonló előadást, amely a rendező és forgatókönyvíró, Vida Zsolt szerint nehéz műfaj, hiszen beszéd nélkül megjeleníteni egy karaktert nagy koncentrációt igényel. A sikeres produkció érdekében segítséget is kaptak a színjátékosok: huszonhárom amatőr színész és statisztika játszott a megelevenített műalkotások szereplőit. Az előadás előtt és azt követően is megtekinthették a nézők a performanszot ihlető tárlatot.

Sólya E.

Farsangi családi nap a múzeumban

Fánkkereséssel egybekötött ismeretterjesztő játékot is játszhattak a gyerekek a városi múzeum családi napján, ami a farsangi időszak zárórendezvénye volt. Az agyagból, papírból készített fánkokat a múzeum kiállítótereiben rejtették el az intézmény szakemberei, így valamilyen kiállítást megtekinthették a résztvevők, és ha jól töltötték ki a feladatlapot, ajándékot kaptak. Minden program-

elem a farsangi hagyományokra épült, a foglalkoztatóteremben busómaszkot készíthettek papírból, szalmából, és farsangi álarcot is színezhettek a gyerekek. A kereplő készítése nagy ügyességet igényelt, ebben Bogdán Ferenc múzeumpedagógus volt a gyerekek segítségére. Mindeközben a szakemberek a farsang hagyományairól beszélgettek velük.

-se-

Író-olvasó találkozó a könyvtárban



Fotó: Molnár Gyula

Szárás Miklós György, József Attila-díjas író *Székelek* című kötetét mutatta be a Paksi Pákolitz István Városi Könyvtárban, író-olvasó találkozón február 24-én. A szerző több százezer karakteres köteteket jelentetett meg judaisztika, illetve cigányság témákban, mint mondta, nagy és nehéz munka volt a több ezer éves történelmet feldolgozni. Erdélyi kötődései – gyermekkori emlékei, szerelmei, utazásai –, valamint történész, levéltáros stúdiumai miatt úgy gondolta, könnyű lesz a székeleség témájáról írni, de, mint megjegyezte: kis híján

beletörött a bicskájába. A kötet azonban a visszajelzések alapján jól sikerült, és a kiadó jóvoltából eljuthatott Paksra is. Az író-olvasó találkozón Szárás Miklós Györgyöt Serdült Benke Éva kérdezte, akit székeles származásúként közelről érint, amit székeles jelenéről és múltjáról leírt a szerző. Serdült Benke Éva a könyv mellett beszélgetett Szárás Miklós Györggyel például a határárezredről és a rovásírásról is. A rendezvény végén az író eddig megjelent kötetét megvásárolhatták az érdeklődők.

-se-

Táncházba hívott a Tehetség Művészeti Iskola

Táncházba várta az érdeklődőket a Tehetség Művészeti Alapítványa dunakömlődi faluházba február 29-én. Iker Józsefné, a Tehetség Művészeti Iskola vezetője, néptáncpedagógus elmondta, hogy a program megszervezésével az volt a céljuk, hogy farsang farkának idején meghívják a népi kultúrát kedvelőket egy közös táncra, éneklésre. A gyerekeknek szatmári és tyukodi táncokat tanítottak, a felnőttek pedig a széki

csárdást és a polkát sajátíthatták el, ebben Kiss Zoltán, Görög Balázs és Iker Kamilla segítette őket. Vendég is érkezett, a Völgyesség Néptáncgyűttes Bonyhádról. Iker Józsefné úgy látja, egyre nagyobb az érdeklődés a népi kultúra iránt a városban. Nemrégiben ért véget a felnőtteknek meghirdetett kálottaszegi táncanfolyam, amelyen tizenhét pár vett részt. A néptáncpedagógus bízik a folytatásban.

-emma-

Az eltűnt városkép nyomában

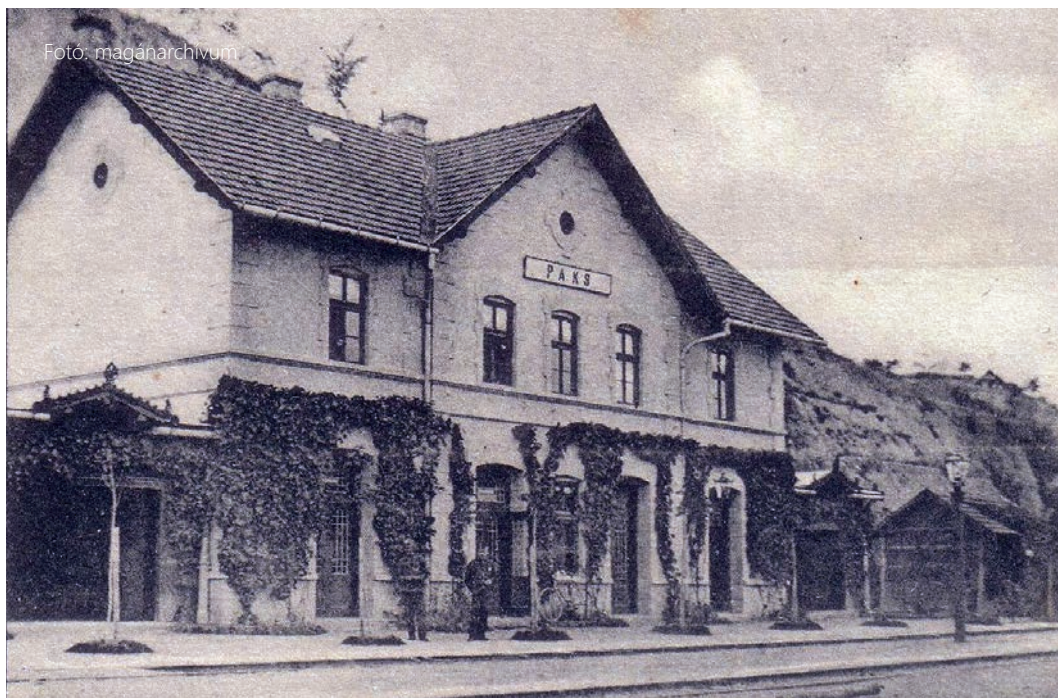


Foto: magánarchívum

Paks – Vasúti indóház, Rosenbaum Ignác kiadása, 1900. (képeslaprészlet)

A millenniumra felavatott három paksi középület egyike a régi vasútállomás épülete, a vasúti indóház. A dualizmus idején zajló vasútépítési láz során többféle pályaeépítési koncepció igyekezett Paksot bekötni az országos vérkeringésbe. 1881. december 22-én ültek össze a Nagyvendéglőben az érintett községek küldöttei, hogy döntsenek a Paks–Pusztaszabolcs közötti leágazás nyomvonaláról, az állomások helyéről és az anyagi hozzájárulásról. Paks harminctagú küldöttsége a város szülötte és volt parlamenti képviselője, Szeniczey Ödön javaslatait ajánlotta elfogadásra 100 ezer forint támogatással. Ezután a 77 km hosszú szárnyvonal érintett községei sorra megszavazták a hozzájárulást, de a döntést tíz évig tartó huzavona követte. 1891 februárjában megtartották a szakasz előzetes közigazgatási bejárását. A legtöbb várható építési nehézséggel Pakson találkoztak, ahol vita támadt a végállomás helyéről. A paksiak a déli Síksori legelőt vagy a Duna-parti hajóállomás környékét javasolták. Ehhez meg kellett volna erősíteni, végig kikövezni a veszélyes Duna-partot, aminek

költségét azonban a többi község nem kívánta finanszírozni. Ezt a bizonytalan helyzetet használta ki Mádi Kovács János gyapapusztai földbirtokos, aki 1891. április 5-én újabb értekezletet hívott össze az uradalmi tanácssterembe, de már egy Paks–Sárbogárd vasútvonal tervezetével. Sérelmezte a Szekszárd Vidéke újság ülszről megjelent cikkének hangvételt, és helyet kért véleményének az 1891. április 23-i szám címlapján. Ebben megjegyzi, hogy az ülésen hívatlan személy is megjelent, s „a magánmegbeszélés tárgyát képező helyi érdekűnket hírlapi közlemény tárgyává tevén, azt személyek ellen intézetteknek tüntette fel”. Helyreigazítólag közölte: nem állította, hogy engedélye van a Paks–Sárbogárd vonal kiépítésére, és azt sem, hogy Szeniczey Adony–Paks koncessziója megszűnt volna. Sorait így zárta: „Részemről szívesen csatlakozom azon köszönetérzés kijelentéséhez, melyet Paks közönségével együtt Szeniczey Ödön képviselőnkhez intéz, és úgy őt csak szívből üdvözölni fogom, ha Paksnak vasutat építve, hanyatló városunkat a világhatalommal kapcsolatba hozza.” 1894 őszén

a városvezetés ultimátumot küldött az engedélyesnek: „Paks város képviselő-testülete a legutóbb tartott közgyűléséből felszólította Szeniczey Ödön urat az iránt, hogy ez év végéig okvetlen kezdje meg az adony-szabolcs–paksi vasútvonal kiépítését; ellenkezőleg 100.000 Ft ajándékozását visszavonja és azonnal megkezdi a sárbogárdi vonal kiépítése iránti lépéseket.” (Tolnamegyei Közlöny, 1894.11.18., 5.o.) Szeniczey ezek után bejelentette, hogy a paksi állomást csak az Imsós melletti közbirtokossági uradalmi térségben helyezheti el, a tervet a képviselő-testület végül elfogadta. Így nemcsak a szekszárdi csatlakozástól estek el a paksiak, de fuvar híján vállalni kellett az utasoknak az esti vagy hajnali 2-3 km-es gyaloglást, cipekedést. 1895 elején Mádi Kovács János ismét előhozakodott tervével, röpiratot bocsátott ki, melyben érvekkel, adatokkal mutatta meg a tervezetek előnyeit és hátrányait. Ettől függetlenül 1895. május 21-én az országgyűlés elfogadta a Pusztaszabolcs–Adony–Paks helyi érdekű vasút építési tervét, egy év alatt megépült a sínpálya és a vasútállomás épülete. Az

engedélyokirat értelmében Paks a vonal végvállomását alkotta mozdonyszínnel, vízállomási berendezéssel és mozdonyfordító koronggal. 1896. december 23-án futott be az első menetrend szerinti személyvonat a dekoratív állomásra, a kalauz először közölhette az utasokkal: Paks, végállomás! Az első utasokat – közöttük volt Szeniczey Ödön is – ünnepélyesen fogadták, Popovits Gyula községi főjegyző kis ajándékokkal is kedveskedett nekik. Sok év tizeddel később az atomerőmű építésével újabb fejlesztés következett: 1975-ben a régi, Ó-Paksra átkeresztelt állomástól az erőmű építési területéig megerősítették a töltést, és 4 km hosszan új vonalat építettek. A gesztenyesor mellett Duna-part néven belvárosi megállót, Újváros végén állomást létesítettek. A régi állomás sorsáról az Esti Hírlap adott hírt 1982 áprilisában: „A város vezetői elhatározták, hogy nem bontják le az ódon hangulatú, szép környezetben levő indóházat. Itt adnak helyet a letűnt idők mellékvonalakon közlekedő vicinálisainak, a korhű szolgálati eszközöknek. Az egész országból összegyűjtött kiállítási anyag hűen tükrözi majd a hajdani vasutas életet. A belső helyiségek berendezéseit is úgy alakítják ki, hogy a látogatókat hamisítatlan korabeli jegykiadó, váróterem és forgalmi iroda várja.” Pakson az ország első vasúti múzeumát 1985. július 24-én nyitotta meg Urbán Lajos közlekedési miniszter. A múzeum és a resti az 1990-es évek végére bezárt, a rozsdamarta gyűjteményt elköltöztették. A vonal, ahol 1896-ban nagy ünnepeléssel fogadták az első szerelvényt, szárnyvonal végállomásként nem hozta meg a nagyközségnek a várt gazdasági fellendülést. A 6-os főút és a ke-rekpárút között üresen álló, felújítandó állomásépület ma kellemes földrajzi környezetben várja jobb sorsát a római sánc és a dunai ligeterdő ölelésében.

dr. Hanol János

Az Atomenergetikai Múzeum galériáján lévő tárlókban kaptak helyet az országos kutató- és oktatóintézmények műtárgyai, köztük a Debreceni Egyetem Kísérleti Fizikai Tanszékének egyik volt kutatási és oktatási eszköze, a neutrongenerátor.

Hétköznapi anyagaink szerkezetét vizsgálva többszintű hierarchikus felépítést tapasztalhatunk. Ha egy kézzelfogható méretű anyagot szabad szemmel nézünk, a mechanikai megmunkálás formáit, az összeépített szerkezeti elemeket láthatjuk. Mikroszkóp alatt vizsgálva megláthatjuk az elsődleges szerkezeti elemeket: fémeknél, kerámiáknál a kristályokat (krisztallitokat), összetett anyagoknál a különböző fázisokat, alapanyagokat. A következő szinten láthatjuk a kristályok elemi egységeit, molekulákat, atomokat. Ma már vannak olyan eszközök, amelyekkel közvetlenül láthatók atomi méretű objektumok, de az ennél kisebb dolgokról már csak közvetett tapasztalataink vannak. A modellek alapján eléggé biztos képünk van az atomok szerkezetéről. Az atommag alkotóeleme a proton és a neutron, amelyek tömege rendkívül kicsi, és abban különböznek, hogy a neutronnak

Tárgy/ történet

nincs töltése, vagyis elektromosan semleges. A neutron semlegességének következménye, hogy könnyen áthatol a legtöbb anyagon. A neutronsugárzás árnyékolására még az ólomlemez sem alkalmas. Az árnyékoláshoz először lelassítják a neutronokat, majd a lassú neutronokat elnyeletik, például bórral. A lassú neutronok pedig hasítják az urán atommagját, és ezzel hatalmas energia szabadul fel, vagyis ez a folyamat játszódik le az atomreaktorokban.

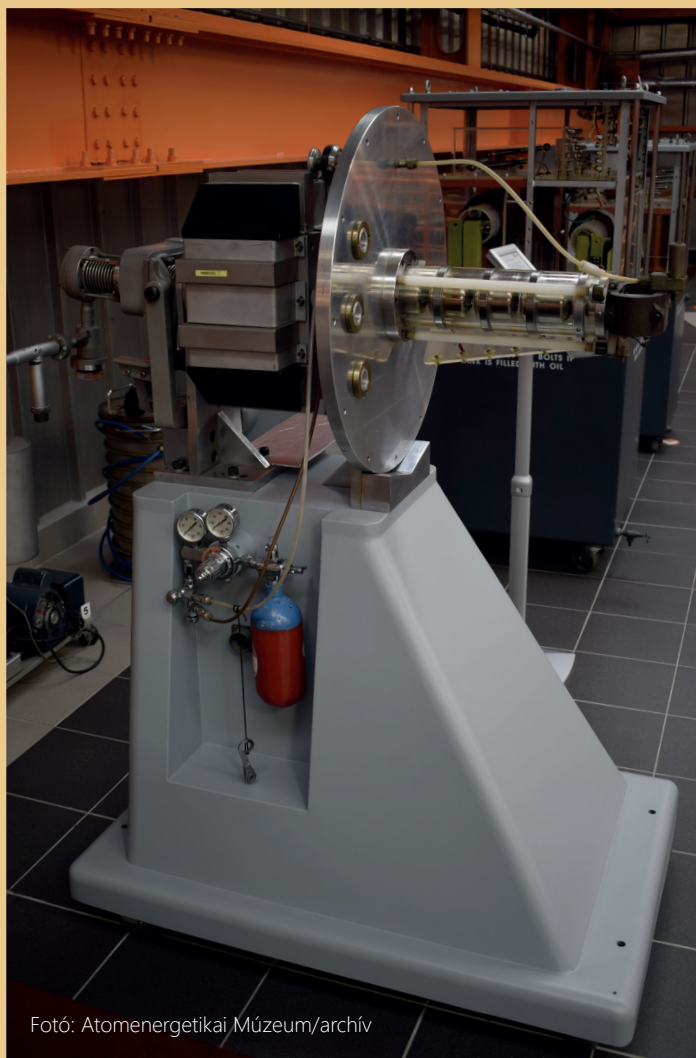
A neutron James Chadwick fedezte fel 1932-ben, az első szabályozott maghasadá-

sos láncreakciót 1942. december 2-án hozták létre Chicagóban. A neutron felhasználható energiatermelésre, izotópgyártásra és természetesen oktatói és kísérletezési tevékenységre.

A Debreceni Egyetem Kísérleti Fizikai Tanszékén oktatásra és kísérletezésre használták a neutrongenerátort, amely az 1960-as évek elején az Egyesült Államokban gyártott TMC-ACTIVATRON 150 nevű impulzusüzemű neutrongenerátorok egyike. A berendezés 1968-ban került a bécsi székhelyű Nemzetközi Atomenergia-ügynökség révén az egyetemre, ahol az 1990-es évek közepéig szolgálta a neutronfizikai kutatásokat. Cserpák Ferenc professzor segítségével szerelték szét a műszeregységet, és 2011. január 20-án szállították Paksra, az Atomenergetikai Múzeumba.

A generátor három fő részből áll. Az első a vezérlőpult, amelyről kábelen keresztül vezénylik a másik két részt, az olajhűtésű transzformátort és magát a szorosan vett generátort. A generátorhoz tartozik egy deutériumot tartalmazó gázpalack, ami folyamatos neutronforrás.

Beregnyi Miklós



Fotó: Atomenergetikai Múzeum/archív



Fitt-Élet – Testünk működése, alapvető tápanyagok

Sokan szeretnék fogyni, hízni, izmosabban lenni, de sok esetben nincsenek tisztában azzal, hogy milyen alapvető tápanyagforrások szükségesek szervezetünk működéséhez. Pedig a testünk formálásához elengedhetetlen, hogy ismerjük az alapfogalmakat, mint mikro- és makrotápanyagok.

Viszonylag gyakran felmerül a kérdés, hogy mit (t)együnk, ha fogyni vagy hízni szeretnénk, esetleg csak egészségesebben étkeznénk. Ahhoz, hogy valaki fitt legyen, fontos, hogy rendszeresen mozogjon, megfelelően táplálkozzon, és elegendő időt szánjon a pihenésre, azaz a regenerációra. A legtöbb fitness-edző azt állítja, hogy kinézetünket 70, vagy ennél is nagyobb százalékban az elfogyasztott táplálék befolyásolja, a maradék 30 százalék az általunk végzett sporttevékenység eredménye. Ebből megállapítható, hogy a testünket, alakunkat elsősorban a táplálkozásunkkal tudjuk befolyásolni. Mit együnk tehát? Hogy erre választ kapijunk, érdemes megismernünk testünk működését és felépítését.

Az emberi test egy komplex, anyagcserén alapuló biológiai rendszer, amelyben sejtek épülnek és bomlanak, sőt, sejten belül is anyagcsere-folyamatok zajlanak. Szervezetünk hasonlóan működik, mint egy autó vagy bármilyen jármű, azaz üzemeléséhez üzemanyag kell. Alapvetően fontos, hogy szervezetünkbe megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagot vigyünk be, hiszen ez építi a sejteinket, ez adja az energiát. Szinte minden ételismiszer tartalmaz úgynevezett makrotápanyagokat: szénhidrátot, fehérjét és zsírt, ám nem mindegy, hogy mi-

Fotó: pixabay.com/illusztráció



ilyen mennyiségben. Mikrotápanyagoknak nevezzük a vitaminokat és az ásványi anyagokat, amelyeket a legpraktikusabban és elegendő mennyiségben manapság táplálékkiegészítő formájában tudunk bevenni a szervezetünkbe. A makro- és mikrotápanyagok mellett alapvető az elegendő vízfogyasztás. Hiánya többek között szellemi és fizikai teljesítményromláshoz vezet.

A következőkben azt vizsgáljuk meg, hogy a makrotápanyagok közül melyik milyen szerepet tölt be a szervezetünk működtetésében. A fehérje a test sejtjeinek, így az izomsejteknek építőanyaga is. A sárga kapszula című könyv szerint „a fehérje tartalmú élelmiszert az emésztőrendszer különböző aminosavkötésekké bontja, majd ezek az aminosavak a véráramon keresztül eljutnak az izmokba, ahol ismét fehérjévé alakulnak, immár izmainkat alkotva”. A szénhidráttartalmú élelmiszert az emésztőrendszer egyszerű cukor-

rá, azaz glükózzá bontja, ami fontos az agy, az idegrendszer és a vörösvérsejtek számára. Emellett az anyagcsere-egyensúly fenntartásához is szükséges a napi megfelelő mennyiségű szénhidrátbevitel – hangsúlyozza a hazipatika.com. Bár sokan vitatják a fontosságát, sőt egyenesen az elhízás legfőbb okának gondolják, zsírra igenis szüksége van a szervezetnek. A sárga kapszula testünk úgynevezett „lassú” energiaforrásának nevezi. A preventissimo.hu azt állítja, hogy „a zsírok nélkülözhetetlen szerepet töltenek be a szervezet működésében, szükséges az idegrendszer működéséhez”, zsírszövetként hőszigetelő hatásuk van, biztosítják a megfelelő hormonális működést, és segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását. Zsírokból is megkülönböztetünk többfélé, de ezekről később írunk részletesen.

Nem kezelik tápanyagként, mégis érdemes megemlíteni a rostanyagokat, amelyek elősegítik a normális bélműködést. A hazipatika.com azt írja, hogy sok betegség kialakulásával hozható összefüggésbe. Testünk működéséhez tehát energia kell, ennek mértékegysége a kalória, amely a kaloriaguru.hu szerint „az az energiamennyiség, amit egy átlagos testsúlyú, felnőtt ember szervezete, nyugodt állapotban körülbelül egy perc alatt felhasznál”. Ha a testünk működéséhez szükséges kalóriamennyiségnél többet viszunk be, testünk felesleges zsír formában raktározza, ha pedig kevesebbet, csökken a testtömegünk. A makrotápanyagok megfelelő arányú fogyasztásával megőrizhetjük alakunkat és egészségünket is. Hogy mi a megfelelő mennyiség, arról a következő számban írunk.

Weller P. Hanna

8

ÉVES

a múzeum

atomenergetikai
múzeum

Nyitott szemmel járj - Tudomány mindenhol

Köszönjük, hogy már 9 éve velünk utaztok!

06-30-222-60-30
06-20-32-00-822

Kardos Józsefné: A szeretet a legfontosabb

– Az élet értelme a családi szeretet és összetartás, ha ez megvan, boldog az ember – vélekedik Kardos Józsefné, akit kilencvenedik születésnapja alkalmából köszöntött az önkormányzat nevében Szabó Péter polgármester, és a csámpaiak nevében Feil József részönkormányzati képviselő. Az ünnepelt – ahogyan Csámpán mindenki ismeri, Cuni néni – Pakson született 1930. március 3-án. A szülei válása után, 1939-ben költöztek Csámpára az egyik nagyszülői házba. Elmesélte, hogy egykor nagyon sok fiatal volt Csámpán, vasárnap délutánonként együtt sétáltak végig az utcán, énekeltek, és rendszeresen tartottak táncos összejöveteleket. Párjával – aki hat évig udvarolt neki – 1949-ben kötötték össze az életüket. Férje a téglagyár után az egykori paksi konzervgyárban dolgozott, onnan vonult nyugállományba, huszonkét évvel ezelőtt hunyt el. Cuni néni egy rövid ideig a mezőgazdaságban dolgozott, majd ahogy megszülettek a gyermekeik, háztartásbeli lett, az otthoni teendőket látta el. Sok éven át termesztettek főlías-torban zöldségféléket, foglalkoztak dinnyével és fűszerpaprikával is, elsősorban a család asztalára termeltek, de eladásra is. Népes, gon-

Fotó: Molnár Gyula



doskodó, szerető családot tudhat maga körül. Kilenc gyermeket neveltek fel, egyikük sajnos már nem lehet közöttük. Huszonkét unokája van és tizenhat dédunokája, a tizenhetedik úton van. Cuni néni elmondta, hogy a gyermekei születése, felnevelése volt számára a legszébb dolog az életben. Korához képest összes-

ségében jól van, a mozgás azonban már nehezen megy neki. Az utcában szokott sétálgatni, szívesen néz tévét, nagyon szereti a sorozatokat, a főző- és sportműsorokat, különösen a labdarúgást, most is szorít a paksi csapatnak, és régóta Fradi-drukker. Szívesen mesél a régi időről, és mond mesét, verset. –gyöngy-



PAKSI
GYÓGYÁSZATI
KÖZPONT

EGYÜTT AZ ÖN EGÉSZSÉGÉÉRT!

A frissítő kezelések és aromaterápiás masszázskor orvosi beutaló nélkül is igénybe vehetők!



A masszázs az emberiség egyik legrégebbi gyógyító eljárása. Feladata az adott testrész feszes, kötött izomzatának fellazítása. Hatására javul a vérkeringés, a kezelt területen csökken a fájdalom,

továbbá a kezelés helyreállítja a bőr és az izomzat rugalmasságát. Izomlazító hatása miatt az egyik legkedveltebb terápiás mód. A masszázs technika titka a simító, gyúró, dörzsölő, ütögető és rezgető fogásokban rejlik, illetve abban, hogy a masször kezével olyan ingerületeket kelt a szövetek érzékelő idegvégződéseiben, amelyek ideigle-



nesen gátolják, csökkentik a krónikus fájdalmi ingerületek eljutását az agyba; illetve az agyat endrofin kiválasztására ingerli, ami gyógyszerek használata nélkül enyhíti a fájdalmat. Kiváló szakemberekkel (gyógymasszőrök, fizioterápiás asszisztensek, gyógytornászok) várunk minden kedves gyógyulni és pihenni vágyót!

Új egészségmegőrző és rekreációs programok:

Egészséges fogyás és alakformálás- mozgásprogramtól a komplex programig négy szinten:

Komplex szolgáltatásként egy szakértői team (koordinátor, dietetikus, mozgástréner) egészséges fogyás és alakformálás programot dolgozott ki.



7030 Paks, Táncsics M. u. 13.
Tel.: +36-75/830-830 • Fax: +36-75/519-447
www.paksigyogyfurdo.hu
A gyógyfürdő nyitvatartási ideje:
hétfő – péntek: 8:00 – 20:00
szombat – vasárnap: 9:00 – 20:00

Korifarsangot tartott a CsapAtom

Fotó: Molnár Gyula



Tündérek, nyuszik és szuperhősök is megjelentek a jégen a CsapAtom Kori Klub farsangi karneválján. Ezzel a színes és szórakoztató programmal zárta a szezont a sportegyesület, amely tavasszal görkorsolyás edzésekkel folytatja a munkát.

Farsangi mulatságot szervezett a CsapAtom Kori Klub azzal a szándékkal, hogy bemutassák az idei szezonban végzett munkájukat. A szinkronjégtáncos csapat bemutatójával kezdődött a kori karnevál, majd jelmezes felvonulás következett, a legjobban sikerült maskarákat ajándékkal jutalmazták, aztán a paksi jégpályán első alkalommal farsangi diszkót tartottak. Sötétedés után lekapcsolták a világítást, és lampionos táncal zárták a jeges mulatságot. A sportegyesület számára ez az évszak a legaktívabb, ilyenkor

gyakran találkoznak. A gyermekek minden szombaton és vasárnap délelőtt edzenek, a felnőttek pedig kedden és csütörtökön este. Idén is korosztály és tudásszint szerint, több csoportban oktatták a korizni vágyókat, mintegy 104 gyermeket. A jégkori- és korszolyaoktatás mellett idén elkezdődött a szinkronjégtánc-oktatás Török Vivien vezetésével. A téli szezon lezárása után görkorsolyafoglalkozásokat tart a sportegyesület, ezek az edzések megalapozzák a jeges sportokat. A CsapAtom Kori Klub Sportegyesület 2018. év végén alakult, célja: egyesületi és városi jeges és görkorsolyás programok tervezése és megvalósítása, valamint oktatásszervezés és -lebonnyítás. Balog Mária, a szervezet elnöke szerint nagyon lelkes a csapat, amelynek programjait a szülők segítségével szervezik meg.

Weller P. Hanna



Fotó: illusztráció

Helyes megfejtésével ajándécsomagot nyerhet a Spájsz szerzőinek felajánlásában.

VERS-MONDÁS	NINDZSÁK ACÉL-KARMA	TUTI SZERVA CSAPODÁR	BETEGSÉG	HAZAI ZENEKAR ZÉRUS	SZOLGA NŐI BECENÉV	AROMÁS ITAL TONNA	... ZAGORA VÁROS BULGÁRIÁBAN	... TAMÁS KURUC VEZÉR
1								P
VÍVÓ CSÖRTE ELŐTAG: REPÜLÉS				PORSZÍVÓ MÁRKA ÜLEDEKES KÖZET		OLYANNA ÁZSIAI ISTENNŐ		
		OLASZ VÁROS KEGYELEM				FEHÉR ITAL BECÉZETT NŐI NÉV		
... MIKLÓS (MIKSZÁTH)			KIS HÁZ IV		... CROCE ÉGTÁJ RÖVIDEN		ZENIT OTT TÁJ-SZÓVAL	
CSAVAROG				INDONÉZ HIRÜGYN. BEÓCIAI HÓS				BEIKTAT
NÉMET IGEN		EGER LATIN NEVE HAWAII ÜDVÖZLÉS			MOTOR MÁRKA SKÓT NÉPI TÁNC			
TORTA-SZELET		SZÍNÉSZ RÉGISEN SZALADÓ				PITYEREG FOSZTÓ-KÉPZŐ	AKNAVETŐ RÖVIDEN ADY ENDRE	
ZEUSZ APJA ELŐTAG: FAGY	TV-S MŰSOR-VEZETŐ VÉS			TAKAROS MUZSIKA		... SZÓFIA GRAMM		
				HAMUVÁ VÁLT ... IT BE BEATLES				
SCHÜTZ ...	RANG-JELZŐ SZÓ	CICKA-FARKI	TÁMADÁS LUDAS MATYI	NŐI NÉV FOTO-RÉSZLET				
MAGAS KAMASZ			PACINO SIEMENS	... STEP KILO	NEWTON TRÍCIUM			
LOS ... ÚJ-MEXIKÓI VÁROS			ZENEMŰ NYOLC HANGRA					

Mi a Szent István téri termelők és kreatívok vására programsorozat idei újdonsága? A megfejtéseket március 13-ig várjuk a 7030 Paks, Dózsa György út 51-53. címre, vagy emailben a paksihirok@gmail.com-ra. A név mellé telefonszámot is kérünk. Előző nyertesünk: Domokos Henrietta

Tizedik helyen áll a bajnokságban a Paksi FC



Fotó: Szaffner Ferenc

A Paksi FC OTP Bank Ligában szereplő labdarúgócsapata a Puskás Akadémia FC-től és a Diósgyőrtől elszenvedett vereségeket követően a 22. játéknapon hazai pályán próbált javítani a Debrecen ellen. Végül változatos mérkőzésen 4:2-re győzött Osztermájer Gábor alakulata, Kulcsár, Böde, Sajbán és Windecker találatával. – Az első bekapott gól után felébredtünk, és jó első féldőt produkáltunk. Az egész meccsen harcoltunk, ami felettébb értékes gólokkal társult. Véleményem szerint talán a tavasz legjobb teljesítményét hoztuk, de van még javítanivaló – mondta Kulcsár Dávid a lefújás után. Sikereivel a PFC öt pontra eltávolodott a már kieső helyen álló Zalaegerszegtől, így Kisvárdára az újabb „hatpontos” alsóházi rangadóra megfelelő önbizalommal utazhatott a zöld-fehér társaság. A meccsen azonban nyoma sem volt az egy héttel korábbi teljesít-

ménynek, a rivális 2:0-ra diadalmaskodott. – A mai mérkőzésen tompán futballoztunk. Ugyanabban az összeállításban játszottunk, mint a múlt héten, ugyanabban a rendszerben és ugyanazt kértem a fiúktól. Érthetően számomra, hova tűnt az egy hete, a Debrecen ellen mutatott kiváló futball. Megérdemelten nyert a Kisvárdá – fogalmazott Osztermájer Gábor vezetőedző a mérkőzést követő sajtótájékoztatón. A Paksi FC 23 forduló után 26 ponttal a 10. helyen áll. A gárda lapzártánk után Magyar Kupa mérkőzésen a Budapest Honvéddal találkozott a Fehérvári úti stadionban, a tét a legjobb négy közé jutás, visszavágó március 11-én a rivális pályaválasztása mellett. A bajnokságban szintén a Budapest Honvéddal küzd legközelebb a PFC, az összecsapás március 7-én 17 órakor kezdődik.

Faller Gábor

Várja a PFC a diákokat

Az idei bajnokságban is megszervezte a Paksi FC a Mindenki nyer! elnevezésű akcióját általános és középiskolásoknak. A hazai OTP Bank Liga labdarúgó mérkőzéseire várja tehát a zöld-fehér klub a diákokat, akik ingyen tekinthetik meg a meccseket, pontokat gyűjthetnek iskolájuknak, a szezon végén pedig az intézmények értékes sportszervásárlási utalványokhoz juthatnak. Ezzel párhuzamosan a PFC várja az önkénteseket az iskolai közösségi szolgálat letöltésére. A diákok feladata többek közt a rendezés segítése a hazai találkozókon, a szurkolók útbaigazítása, a tájékoztató anyagok terjesztése. Mindkét felhívás részleteiről a paksifc.hu honlapon tájékozódhatnak. -fg-

Jön a finálé márciusban

Hajrájához érkezett a 2020. évi Paks városi kispályás teremlabdarúgó-bajnokság. Március 14-én az utolsó játéknapot, vagyis a helyosztókat rendezik az ESZI sportcsarnokban. A bajnokságra tíz csapat nevezett, a gárdák körmérkőzéses rendszerben, kétszer is megküzdöttek egymással, így tizennyolc meccset játszottak. A fináléba a Lambs Bau és az Ovit SE került, míg a bronzcsatát a Kristály Palack és a Rosszfiúk együttese vívják. A zárónap összecsapásai 14.40-kor kezdődnek, a döntőt 18 órakor rendezik. A programot immár hagyományosan a Paksi Sportegyesület szabadidősport-szakosztálya szervezte. -efg-

TEMETKEZÉS

Bemutatóterem: Paks, Kálvária utca 2., a Szentháromság téren – a Földhivatalnál
Telefon/fax: +36 75 311 065, +36 20 852 1520
Irodavezető: Wágner Aranka, Noszkóné Sz. Eszter

ЗАХОРОНЕНИЕ

Демонстрационный зал: г. Пакш, ул. “Калвария” д. 2. (Paks Kálvária u. 2.), площадь “Сентхаромшар” (Szentháromság tér), у памятника Троицы Руководитель офиса: Аранка Вагнер (Wágner Aranka), Есепер Носко (Noszkóné Sz. Eszter)



Készlet 0-24 óráig:
+36 30 936 3255

www.pantartemetkezes.hu



Vízen a hajók az Atomerőmű SE-nél

A tavasz közeledtével már a Dunán készülnek az ASE kajak-kenu szakosztályának sportolói, csak a 2008 után születetteknek kell még megvárniuk, hogy melegebb legyen a folyó vize. A felnőtt, U23 és utánpótlás versenyzők olimpiára, világ- és Európa-bajnokságra készülnek. – A kedvező időjárásnak köszönhetően a nagyok már február közepén vízre tették a hajókat, a válogatottak melegvízi edzőtáborban készülnek a versenyekre – tájékoztatott Bedecs Ferenc szakosztályvezető. Elmondta, hogy Kiszli Vanda elutazott február 23-án Sevillába, az U23-as kajakos Vajda Bence Dél-Afrikában tölt három hetet, majd egy kis hazai kitérő után Portugáliában folytatja. Pupp Noémi és Koleszár Zoltán március elején utazik, Noémi négy hetet tölt Dél-Afrikában, Zoli pedig Sevillában gyakorol három héten keresztül. Hodován Dávid és Kollár

Kristóf nem utazik melegvízi edzőtáborba, itthon készülnek, és gőzerővel tanulnak az érettségire. Bedecs Ferenc a serdülőkre váró feladatokról úgy tájékoztatott, hogy február végén szálltak vízre, a kölykök még a csónakházban edzenek, nagyon várják már, hogy evezhessenek. Jelenleg hetvenöt sportolónak van versenyengedélye, de a kicsik közül többen kapnak még, a cél, hogy idén nyolcvanöten versenyezzenek. A versenyszezon április elején, Tolnában és az Újpesti-öbölben a Hídépítő Kupával indul. A tavaszi edzőtábort húsvét környékén tartjuk – összegzett a szakosztályvezető, aki az olimpiai kvalifikációval kapcsolatban arról tájékoztatott, hogy nagyon korán lesznek a válogatók, április közepén itthon a tájékoztató versenyeken kell győzni ahhoz, hogy utána a nemzetközi kvótaszerzőn indulhasson az egész. Női kajakban és kenu-

ban már megvan a maximális kvótaszám, de férfi kajakban még kettő, kenuban pedig három kvótát kell szerezni. A tokiói repülőjegyért Pupp Noéminek először kajak 500 egyesben kell jól szerepelnie, a csapathajók ugyanis erre épülnek, mondta Bedecs Ferenc, kiemelve, hogy nagyon az elején vannak, nem tudni, párosban mit tervez Csipes Ferenc, de Dél-Afrikában már biztos alakulni fog. – Noémi tavalyelőtt Csipes Tamarával párban a harmadik helyen ért célba az Európa-bajnokságon, tavaly viszont nem ment párost, de az U23-as világbajnokságon 500 méter egyesben aranyat, míg 1000 méter egyesben és 500 méter négyes hajóban ezüstérmet nyert. Ami biztató, hogy a felnőttek között negyedik lett a válogatón egyes hajóban – tette hozzá a szakosztályvezető.

-joko-

A szezon végéig igazolták Omar Calhount

Fotó: Molnár Gyula



Játékost cserélt az ASE NB I/A-s férfi kosárlabdacsapata. A klub és Orlando Coleman közös megegyezéssel szerződést bontottak, helyére Omar Calhoun érkezett. A 26 éves, 198 centiméter magas amerikai játékos a szezon végéig szóló szerződést kötött az Atomerőmű SE csapata. Omar Calhoun profi karrierjét a finn másodosztályú Espoo

Unitednél kezdte, amellyel feljutott az első ligába. A következő állomás az olasz első osztályú Acqua S. Bernardo Cantù volt, majd a 2019/2020-as szezonban visszatért Finnországba, és a FIBA Europe Cup-ban szereplő Joensuu Katajánál kezdte a szezont. A finn bajnokságban 12 meccsen 27 perc alatt 14 pontot, 5 lepattanót és 2 gól-

passzt átlagolt. Az Európa-kupa sorozatban tavaly novemberben a Legia Warszawa ellen kétszeres hosszabbításban megnyert mérkőzésen 39 pontot és 14 lepattanót szerzett, valamint kiosztott 6 gólpasszt. A kettes poszton bevethető játékost Paksra érkezése után kérdeztük.

– Miért döntöttél az ASE mellett?

– Láttam játszani a csapatot, hogy milyen energiákkal és sebességgel mennek, és úgy gondolom, hogy az én játéktípusom beleillik ebbe. Jó lehetőség ez az ajánlat, örülök, hogy itt lehetek.

– A EuroCup-ban már játszottál magyar csapatok ellen. Milyen benyomásokat szerezteél?

– A Szolnok és a Kőrmend ellen is nehéz feladatunk volt. Jó volt a játékuk tempója, és a közönség is. Úgy vélem, hogy ahol ilyen csapatok vannak, az egy jó bajnokság.

– Ismersz valakit a Pakson játszó amerikaiak közül?

– Justin Jacksonnal az egyetemi bajnokságban játszottunk egymás ellen, Nick Fausttal a gimnáziumi bajnokságban találkoztam. Őket nagyjából ismerem.

– A rólad készült highlights alapján úgy tűnik, közelről és távolról is eredményes vagy. Mi az erősséged?

– Jó kezű játékos vagyok. A hárompontost is szeretem elvállalni, de ha úgy alakul, akkor végigviszem a gyűrűig a labdát, és kihasználom a fizikai adottságaimat. Kovács J.

Újabb lépést tett Tokió felé Cirjenics

Fotó: Babai István/archív



Fontos bronzérmet szerzett Düsseldorfban a dzsúdó grand slam viadalon az Atomerőmű SE versenyzője, Cirjenics Miklós, aki a harmadik helyért járó ötszáz kvalifikációs ponttal megerősítette helyét a tokiói olimpiai listán. Ki-robbanó formában verte ellenfe-

leit, a viadal előtti napokban már optimistán mondta: nem fáj a csuklóm, jó erőben vagyok, jöhetnek a győzelmek. Egyetlen összecsapást veszített, a regnáló világbajnokkal, a portugál Fonseccával szemben – azt is intésekkel –, míg a többi öt meccsét ipponnal nyerte. A kazah Gyemjanyenko, a kubai Rivero Carrera, a holland Catharina, az ír Fletcher és a bronzmeccsen a brazil Buzacarini is idő előtt mehetett zuhanyozni. Cirjenics Miklós az 56. magyar grand slam érmet nyerte Németországban. Az Atomerőmű SE kiválóságát a versenyről és a folytatásról kérdeztük.

– Milyen reményekkel mentél ki Düsseldorfba?

– A sérüléseim nagyjából rendeződtek az utóbbi időben, ennek köszönhetően több nemzetközi edzőtábort is sikeresen végigcsináltam. Biztató formát mutattam, ezért benne volt az eredmény lehetőség a düsseldorfi versenyben, de éremben „csak” titkon reménykedtem.

– Mikor megláttad a sorsolásod, számítottál öt ipponra?

– Nem szoktam megnézni az egész sorsolást, általában csak az első meccset tudom a verseny előtt, és lépésről lépésre haladok. Hullámvölgyekkel teli, hosz-

szú nap volt, de a végén, az utolsó meccsemen újra dobtam egy nagyt. Nagyon hiányzott már ez az érzés.

– Hova, milyen versenyre utazol legközelebb?

– A bronzéremnek köszönhetően értékes pontokat gyűjtöttem, ezért – megszakítva a január óta tartó folyamatos versenyzést és hajszát a pontokért – a soron következő marokkói versenyt kihagyom. Előreláthatólag a nymburki edzőtábor után, a március közepén megrendezésre kerülő jekatyerinburgi grand slam versenyen indulok legközelebb.

-joko-





PANTEON TEMETKEZÉS

TEMETÉSFELVÉTEL

BEMUTATÓTEREM

Iroda vezető: Tavaszi Csilla

mobil: 06-20/ 410 - 7512

PAKS, Dózsa Gy. u. 2/A

telefon: 06-75/ 675 - 732

Temetésfelvétel * Kellék értékesítés * Gyász hirdetés

Készenlét: 0-24-ig 06-20 / 941 33 76

www.panteon-temetkezes.hu



PAKSI HALÁSZCSÁRDA

Kibővült halászcárdánk – felújított panorámás terasszal – vállalja rendezvények szervezését akár 150 főig. Családi ünnepségek, keresztelő, ballagás, lakodalom, vállalati ünnepségek teljes lebonyolítását kitelepüléssel is.

Szakács- és felszolgálótanulók jelentkezését várjuk gyakorlati képzésre.

Telefon: 06-75/311-272, 06-30/936-0696

E-mail: dunakomlod.halaszcsarda@t-online.hu

TERMELŐI BIO HOMOK- TÖVIS TERMÉKEK

Paks, Szent István tér 7.
(A régi Bazársoron)



MOTOROS ÉS VITORLÁS KISHAJÓ-VEZETŐI TANFOLYAM

indul április első hetében is Pakson,
a nagy érdeklődésre való tekintettel.

Jelentkezni mielőbb.



Jelentkezés és bővebb információ
a 20/210-42-14-es telefonszámon.



TEIT kalocsai látogató- központ

(Kossuth Lajos utca 50.)

nyitvatartása:

H-Cs: 8-16, P: 8-12 óráig,
Ebédszünet: 12-13 óráig


TELEPAKS
MÉDIACENTRUM
WWW.TELEPAKS.NET



Nyitva tartás:

H-V: 05-20-ig

Tel: 75/315-983

20/945-0992



Gyertyaláng

MÜLL-PATRIK TEMETKEZÉS

Irodavezető: Müller Pálné

7030 Paks, Szent István tér 7.

Tel.: 75/310-698, 75/314-597

Paks Fehérvár és Kálvária u. temető gondnokság:
75/310-698

ÜGYELET: 0-24h Tel.: (30) 947-6346 • (30) 929-5609