



2021. február

IX. évfolyam II. szám

BICSKEI ÚJSÁG

Közeleti havilap



E HAVI SZÁMUNKBÓL

- Covid helyzet.....6.
- Nemzeti tehetség program.....10-11.
- Újévi fogadalmak.....16-17.
- Búcsúzunk.....19.

RÉGEN VÁRT FELÚJÍTÁS KEZDŐDIK BICSKÉN

Bicske egyik legősibb történelmi épülete a Szentháromság katolikus templom. A kívülről teljesen felújított épület tornya büszkén magasodik az ég felé. A főbejárat homlokzatáról mosolyogva tekint le a járókelőkre Szent II. János Pál pápa és Kalkuttai Szent Teréz anyja alakja. Ezek után senki sem gondolná, hogy a felszín alatt azonban súlyos problémák vannak a templommal, leginkább annak tornyával.

Két éve derült ki, hogy felújításra szorul, mára viszont nem csak a végleges megoldás és terv van meg, hanem a pénz is rendelkezésre áll a munkálatok elkezdéséhez.

Erről tartott sajtótájékoztatót január 12-én a Miniszterelnökség egyházi- és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, a térség országgyűlési képviselője, a székesfehérvári megyés püspök, a bicskei plébános és a polgármester.

Soltész Miklós államtitkár bejelentette, hogy a kormány két lépésben, 290 millió forintot adott a bicskei Szentháromság katolikus templom tornyának statikai megerősítésére. Megjegyezte, hogy az épületen, kívülről nem látszik, hogy mekkora a baj, pedig bármikor összedőlhetett volna a torony, ezért jelenleg életveszélyes az épület. Elmondta, hogy a támogatásból véglegesen megoldódik az évek óta fennálló probléma, s ha jól halad az építkezés, a nyár közepén újra nyithatja kapuit a templom. Sőt, ha ezt követően is marad forrás, azt is a történelmi épület megújítására lehet felhasználni.

- Az ezeréves magyar történelem egyik alapja a kereszténység, ez még azoknak a lelkében is ott van, akik nem hívők. A kulturális környezetet jelenti egy-egy templom, temető vagy keresztény emlékhely, s ezek tagadhatatlanul mindenki életében jelen vannak. A kereszténység gyökerei nyugaton vannak, ahol sajnálatos módon manapság éppen megpróbálják ezeket szétrombolni.



Magyarországon és a Kárpát-medencében azért harcolunk, hogy ez ne történjen meg. Bicskén is ezért újítjuk meg a templomot, hogy segítse a közösség lelki és szellemi épülését – magyarázta Soltész Miklós.

Az államtitkár bejelentette azt is, hogy év vége felé született egy másik fontos döntés Bicske tekintetében, ez pedig nem más, mint az elhíresült menekülttábor, amely évekkel ezelőtti bezárása óta üresen áll. A területet a Magyar Máltai Szeretetszolgálat veszi át, de funkcióváltással, olyan szociális ellátóként működik majd, ahol a fogyatékkal élők és hozzátartozóik, valamint az idősek életét segítik.

Tessely Zoltán országgyűlési képviselő



BÁLINT ISTVÁNNÉ

polgármester



Ez az év is jól indul

Bár van némi fennakadás a Brüsszel által az uniós országoknak rendelt vakcina mennyiségét illetően, hazánkban elkezdődött a tömeges oltás. Az egészségügyi-szociális szférában dolgozók után az idősebb honfitársaink kerülnek sorra, legalábbis azok, akik kérték a koronavírus elleni vakcinát. Szeretnék mindenkit megnyugtatni, Bicskén van oltópont, senkinek nem kell kilométereket utaznia, ha szeretné megkapni a védőoltást. Az Egészségügyi Központ vezetője partner volt abban, hogy az önkormányzat segítségével mind a személyi, mind a tárgyi feltételek meglegyenek a lakosság helyben történő oltásához. Lassan, de biztosan halad az ország és benne Bicske is a hön áhított cél felé, hogy életünk végre visszatérjen a normális kerékvágásba. A tavasz, a természet ébredése talán ezt is elhozza majd.

A költségvetés tervezésénél éppen ezért a hagyományos rendezvényeinket, ünnepeinket is számba vettük. Racionalizálásra szükség van, nem nyújtzkodhatunk tovább, mint a takarónk ér, de mindenre jutni fog forrás, ami fontos és elengedhetetlen. Átlátható, transzparens az önkormányzat gazdálkodása, amit immár az Állami Számvevőszék is megállapított. Városunk ötös minősítést kapott, ami különösen a járványhelyzet miatt, nagy elismerés. Köszönet érte mindenkinek, a képviselőknek, kollégáknak, hivatali munkatársaknak. Ez becsületbeli kérdés, ezzel tartozunk a bicskeieknek.

Mint ahogy azzal is, hogy két év után végre elkezdődik a katolikus templom tornyának felújítása. A történelmi épület, a kormány támogatásának köszönhetően, megújul és rövidesen újra otthont ad a hívek közösségének. A templom, nem csak lelki és közösségi, kulturális tér, hanem turisztikai vonzerő is, a maga évszázados múltjával, ódon falaival.

Úgy érzem, a nehézségek ellenére, jó irányban haladunk.

Kitartást, türelmet és jó egészséget kívánok mindenkinek.

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!

emlékeztetett arra, hogy 2010 környékén a templom és környezete nem így nézett ki: a városháza a régi szocreál emeletes házban működött, állt egy szintén szocreál üzlet a sarkon, a templom is másképp mutatott, a szoborfülkékben például nem voltak szobrok. Sok minden történt azóta, a kormány, a város, az egyházmegye összefogásában a város szíve megújult. 2018-ban azonban egy komoly statikai probléma megkérdőjelezte a templom használhatóságát, veszélyessé vált az épület. Az önkormányzat jóvoltából a Fiatalok Házában kaptak a hívek átmenetileg helyet, év végén pedig komoly kormányzati segítség érkezett a városba.

- A problémák feltárására 40 milliót, majd a munkálatokra 250 milliót biztosított a kormány. A torony megerősítésével, felújításával ismét biztonságos lesz a templom és a későbbi, teljes belső renoválást is megalapozza ez a lépés – tette hozzá a képviselő.

Spányi Antal megyés püspök rámutatott, olyannyira nagy most a veszély, hogy a torony képes ledőlni és akár az egész templomot maga alá temetni. Stabilizálták ugyan ideiglenesen és bezárták a templomot. A szakemberek hosszasan keresték a megoldást, kiválasztották a legjobbat, a kormányzat segítségével pedig végre sikerül véglegesen megerősíteni a tornyot.

- Belátható időn belül visszaadhatjuk a híveknek, ezért köszönet mindenkinek, akik segítettek nekünk. A munkálatok tél végén, tavasz elején elkezdődhetnek és talán nyáron már újra hívek tölthetik meg az Isten házát – mondta a püspök.

Burbela Gergely atya szerint ebben a rendkívüli helyzetben is mindent megtettek, hogy a lelki közösségük erős maradjon. Bíz benne, hogy a felújítás az emberek javát fogja szolgálni, s tovább erősíti a közösségüket. *Hálát adunk Istennek ezért a lehetőségért és azért, hogy az 1774-ben épült templom 250 éves jubileumát, 2024-ben már talán egy bent is teljesen megújult épületben ünnepelhetjük – tette hozzá.*

Bálint Istvánné polgármester kiemelte, hogy a Szentháromság templom Bicske egyik vallási és lelki központja, miközben nem csak a katolikus híveknek fontos, hanem az egész városnak. Örömet fejezte ki a bejelentés kapcsán, mert sokaknak a keresztény ünnepek idején ez az épület adta meg a lelki út-ravalót.



SOHA NEM VOLTUNK MÉG ENNYIRE KÖZEL EGY VÁROSI SPORTCSARNOK MEGÉPÍTÉSÉHEZ



Soha nem voltunk még ennyire közel egy városi sportcsarnok megépítéséhez – jelentette ki Tessely Zoltán, a Bicskei Torna Club egyesület társadalmi megbízatású elnöke, aki ugyanakkor a térség országgyűlési képviselője is. Az elkövetkező évek egyik legnagyobb beruházásáról, a Pannónia Szíve Sport és Kulturális Központ megépítéséről készítettünk interjút a klubvezetővel.

Novemberben a kormány közel hétmilliárd forintot biztosított a költségvetésből a multifunkciós csarnok megvalósítására. Ezek szerint nem tao-forrásból épül meg az új csarnok?

- A kormány korábban 900 milliós önerőt biztosított a tao-hoz, mert akkor még úgy volt, hogy abból épülhet majd meg a csarnok. A bekerülési költsége azonban elemésztette

volna a kézilabda szövetség egész éves keretét; multifunkciós jellege miatt pedig nem lehetett társasági adóból finanszírozni, így közvetlen állami támogatást kaptunk rá. Az előlegből 100 millió forintot fordítottunk a tervezésre, a maradék 800 milliót szeretnénk a kivitelezés során felhasználni. Reményeink szerint ebben is partner lesz a kormány. Jó hír, hogy a beruházás megvalósítására kapott 6.903.450.000 forint a BTC számláján van már, így bátran kijelenthetem: ennyire közel még sohasem voltunk egy városi sportcsarnok megépítéséhez.

Ezzel egy nagyon régi adósságot törlesztenének a város felé...

- Ez nem kérdés. Jól emlékszem, hogy a 2008-as időközi polgármester választáskor sokan kértek tőlem, hogy ígérjem meg, megépül a hőn áhított sportcsarnok. Nem ígértem meg, mert korábban minden politikus megígérte előttem, de nem lett be-

lőle semmi. Polgármesterségem idején elkezdünk rajta dolgozni, de az rögtön világossá vált, hogy csakis multifunkciós csarnokban gondolkodhatunk a hosszú távú fenntarthatóság miatt. Az is világossá vált, hogy a nullszaldós üzemeltetéshez is jóval nagyobb körben kell eladni a szolgáltatásait, mint Bicske közigazgatási területe, hasonlóan a Bicskei Egészségügyi Központ szolgáltatásaihoz. Nagy öröm, hogy idáig eljutottunk. Persze a java még csak most jön!

Mik voltak az előkészítés fázisai?

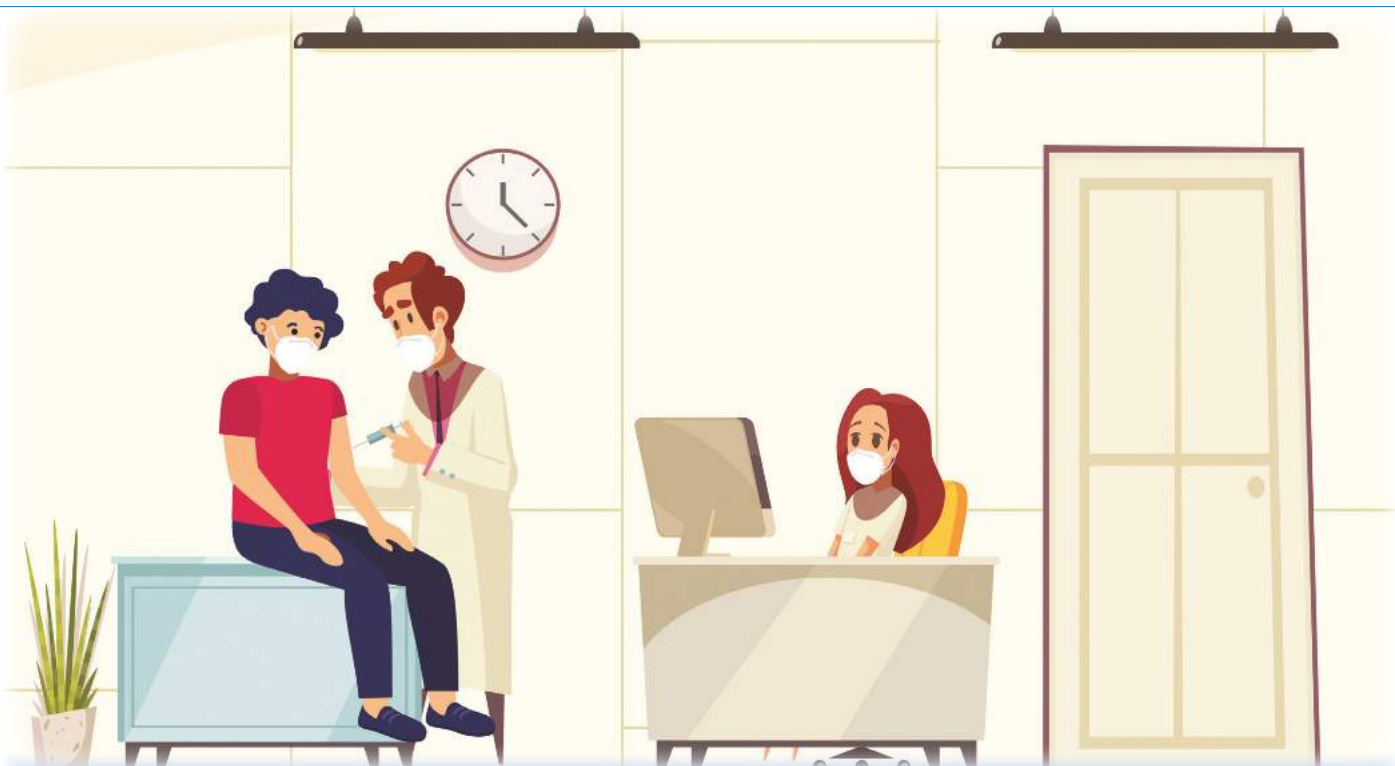
- A fő probléma az elhelyezés volt, mert egyrészt fontos volt, hogy jól megközelíthető legyen, sok autó tudjon mellette parkolni; másrészt azt is figyelembe kellett venni, hogy jól látható legyen a nagy forgalmú utacról, ami kiváló reklám lehet. Így esett a választás a Mányi út, az 1-es főút, a bevásárlóközpont és a Don Carp Lake horgásztó, illetve az Etyek-Tarján Kerékpárút által határolt területre, amelyet 2018 októberében kérelmünkre Bicske Város Önkormányzata ingyenesen kapott tulajdonba az államtól, fenntartva az átadó javára bejegyzett 15 éves elidegenítési tilalmat. 2019 áprilisában az önkormányzat határozatlan időtartamra, ingyenesen a BTC használatába adta a területet a tervezett sportcsarnok beruházás megvalósítása céljából. A létesítményre vonatkozó előtanulmány és engedélyezési tervek elkészültek és az eljárás lefolytatása után tavaly januárban megkaptuk az építési engedélyt, amely jogerőre emelkedett. A kiviteli tervek nyár elejéig készülnek el, azokkal a Beruházási, Műszaki Fejlesztési, Sportüzemeltetési és Közbeszerzési Zártkörűen Működő Részvénytársaság (BMSK) fogja kiírni a közbeszerzési eljárást és a remények szerint év végén lehet az alapkövet letennünk. A szakemberek 15 hónapos kivitelezési időről beszélnek, ezzel számolva 2023 tavaszán vehetik birtokba a bicskeiek a csarnokot.



Mit lehet tudni az épületről?

- Sportcsarnokként ezer fő befogadására alkalmas kézi- vagy kosárlabda meccseken, illetve teremfutballnál. Fontos megjegyezni, hogy mozgatható, mobil lelátók lesznek, azok összecsukásakor két kézilabdapálya használható keresztben, így egy torna esetén a selejtezős meccseket így lehet megrendezni, míg a helyosztókat már a teljes lelátók előtt. Kézilabdában nemzetközi utánpótlás találkozóknak adhat otthont, világítástechnikája alkalmas lesz tévéközvetítésekre. Egyik rövid oldalán lesz egy állandó színpad, ami lehetőséget biztosít 2500 fős beltéri koncertekre, illetve kifelé is nyitható a színpad, ezzel akár kültéri koncertek megtartására is alkalmas lesz. Nem mellékesen komoly létszámú bálók helyszínévé is használható lesz. Az épület körül három buszparkoló, 195 autó- és 42 kiegészítő parkoló létesül. A csarnok arculata – a város jogos kérésének megfelelően – teljes egészében passzol Bicskéhez, továbbá a természetbe is illeszkedik, hiszen egy tó partján és a Galagonyás dűlők alatt helyezkedik el. Egyfajta organikus építészeti stílust kell elképzelni, amelyben a természetes anyagok, a fa és a terméskő dominál. Az épületet az A3 építésziroda tervezte, az organikus építészeti megoldásokról pedig Túri Attila vezetésével a Makona Stúdió gondoskodott.





ELKEZDŐDÖTT AZ IDŐSEK OLTÁSA

Február végéig biztosan maradnak az eddigi szigorú korlátozások, zárva maradnak az éttermek, kulturális intézmények, beltéri sportolásra alkalmas terek, valamint a közép- és felsőfokú iskolákban is marad az online oktatás.

Az Európai Unió későn ébredt, kevés lett a koronavírus elleni vakcina, lassú a szállítás, ezért minden tagország igyekszik maga is beszerezni. Az orosz és kínai védőoltás segíthet megoldani a helyzetet. Hazánkban a **Szputnyik V vakcinát** engedélyezték a hatóságok, rövidesen azzal is oltani fognak. Ez az oka annak, hogy február elejére jutottunk el oda, hogy az egészségügyi dolgozók, az időszotthonokban és a szociális intézményekben lakók és dolgozók után az oltásra regisztráltak

közül a legidősebbeket kezdték el beoltani. Ezért a korlátozások feloldása csúszik és várhatóan csak fokozatosan fog megtörténni.

A magyar kormány január 28-án jelentette be, hogy **március 1-ig** meghosszabbítja a jelenleg érvényben lévő védelmi intézkedéseket, többek között azért, mert több országban már a járvány harmadik hulláma is megkezdődött, bármilyen enyhítés pedig elegendő vakcina hiányában még súlyosabb helyzethez és még szigorúbb korlátozásokhoz vezethetne. Azt is jelezték, hogy Brüsszelből kevés vakcina érkezik és lassan, ezért minden elérhető, biztonságos, hatásos és más országokban már alkalmazott vakcina beszerzéséről tárgyalnak. Fontos, hogy csak olyan vakcina kaphatja meg az enge-

délyt Magyarországon, amelyel több mint egymillió embert beoltottak már legalább három államban, köztük legalább egy uniós, vagy egy uniós tagjelölt országban. A kormányrendelet arra is kitért, hogy minden behozott vakcinát a felhasználás előtt a Nemzeti Népegészségügyi Központ külön is ellenőriz. A kabinet azt is bejelentette, hogy februárban 300 ezer ember beoltására elegendő orosz és 500 ezer adag kínai vakcina érkezhethet.

Február elején a The Lancet orvostudományi szaklap publikálta legújabb kutatási eredményét, amely szerint a nyugati oltóanyagokéhoz hasonlóan eredményes, 91,6 százalékosan hatékony az orosz vakcina is.

MÁRIS SOKAN JELENTKEZTEK VÉDŐOLTÁSRA!

Nagyszerű hírek keltek szárnyra nemrégiben, miszerint Bicskén is lesz oltópont, s amint a tömeges oltás elindul, a Bicskei Egészségügyi Központ munkatársai azonnal megkezdik a lakosság vakcinázását, annak, aki igényelte, terv szerint haladva. Így nem kell majd Székesfehérvárra utazni a kétszeri oltásért, mint ahogy az egészségügyi dolgozók tették azt a közelmúltban.

Balogh Gyula, a Bicskei Egészségügyi Központ ügyvezetője a Bicskei Újság megkeresésére megerősítette az információt. Mint elmondta, a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő kereste meg őket azzal, hogy vállalnák-e oltópont működtetését.

- Természetesen azonnal igent mondtunk, hiszen ezzel megkönnyítjük a bicskei és környékbeli lakosok életét azzal, hogy nem kell a fővárosba vagy a megyeszékhelyre utazniuk a vírus elleni oltásért. Vállaltuk, hogy a személyi és tárgyi feltételeket a háziorvosokkal közösen biztosítjuk. Már csak egyetlen dolog hiányzik az induláshoz, hogy legyen oltóanyag – ismertette az ügyvezető.

Balogh Gyula elmondta, hogy amennyiben érkezik a vakcinából egy nagyobb mennyiség, az oltásra bejelentkezett emberek értesítést kapnak az időpontról, az egészségügyi központ pedig megkapja az adott napon érkezők névsorát. Egy rövid adminisztráció és orvosi vizsgálat után következik az oltás, majd utána egy 30 perces kötelező kontroll időszak és az adminisztráció lezárása, ami után a páciens távozhat. Ugyanez a protokoll a második oltás esetén is.

Kérdésünkre az ügyvezető elárulta, hogy a cikk írásakor – szigorúan önkéntes alapon – a Bicskei Egészségügyi Központ munkatársainak 93 százaléka (!) volt beoltva. Azért nem 100

százaléka, mert akadnak olyanok – köztük Balogh Gyula is –, akik három hónapon belül átestek a betegségen, vagy egész egyszerűen még nem kerültek sorra.

A 93 százalékbba tartozik **Ódorné Palkovics Erika** vezető asszisztens is, aki megkeresésünkkor már túl volt az első oltáson és várta, hogy leteljen a három hét és megkapja a másodikat. Mint mondta, eleinte sokat gondolkozott azon, beoltassa-e magát, illetve



várt, amíg körvonalazódik a vakcina helyzet.

- Végül döntöttem és jelentkeztem. Hiszen pontosan látom, mennyire megnehezíti a vírushelyzet a mindennapokat, legyen szó az egészségügyről, de tulajdonképpen bármely szakmát említhetném. Hiszem, hogy nekünk, egészségügyi dolgozóknak példát kell mutatnunk. Nincs más alternatíva, csak az oltás, amelyel a tünetek enyhíthetők, az emberéletek pedig megmenthetők – vélekedett a vezető asszisztens, aki az oltást követően nem tapasztalt semmi rendkívüli mellékhatást. Mindössze a felkarján érezte a szúrás helyét az első éjszakán, akkor nem esett jól ráfeküdni.

Ódorné Palkovics Erika beszámolt arról is, hogy egyik kollégájának sem kellett egyedül Fehérvárra utazni az oltásért, úgy regisztráltak, hogy az intézményi busszal tudjanak menni a megyeszékhelyre. Véleménye szerint rendkívül biztató az, hogy nem csak az egészségügyi központban dolgozók, hanem a környezetében élők közül is sokan regisztráltak. Csak így érhető el a nyájimmunitás, ami után visszatérhetünk a régi, megszokott életünkhöz.



JAKABNÉ BOROSTYÁN KRISZTINA SZERET MINDENT JÓL CSINÁLNI

A Bicskei TV „Köztünk élő hősök” című műsorának huszonnyolcadik vendége **Jakabné Borostyán Krisztina** volt. Szabó Ágnes sorozatában a pedagógus elárulta, hogy fiatalon színésznak készült, de a félházás, rossz előadások réme megijesztette.

Amikor általános iskolában az ünnepségeken verset mondott, akkor mindenki felkapta a fejét a megkapó előadásmód miatt. Hogy-hogy nem lett színész?

- Egészen 18 éves koromig a színművészetire akartam menni, de a jelentkezési lap beadásakor erősen elgondolkodtam, vajon mi lesz, ha nem tudom jól csinálni? A rossz előadások, a félházás és a kudarcok jutottak eszembe, s ez megijesztett. Végül tanárképzőbe mentem és pedagógus lettem, mert éreztem, az nekem menni fog. Hogy jó tanár lettem-e, a tanítványok tudnák megmondani, de annyi pozitív visszajelzést kapok, hogy talán nem döntöttem rosszul. Egyébként az iskolában mindig biztos a teltház, bár osztatlan sikerem így sincs mindig.

Azért az előadó művészettel sem szakított...

- A mai napig szeretek verset mondani. Nem keresem a lehetőséget, de ha szembejön, nem mondom nemet. Volt időszak, amikor a városi ünnepségeken adódtak feladatok. Közel húsz évig esküvőkön mondtam verset, de szakítottam ezzel, mert öreg voltam a mennyasszonyok mellett és sutának éreztem a helyzetet. Amennyiben a napok nem 24 órából állnának, akkor találnék helyet egy irodalmi- vagy színjátszó körben, ahol játszhatnék, de a 24 óra adott. Persze, ez nem jelenti azt, hogy feladtam ezt az álmot, hiszem, hogy egyszer eljön ennek is az ideje. Addig kielégít az éneklés, hisz bő három éve intenzíven gyakorlom. Gyerekként is kórustag voltam Csizmadia Lászlónál, majd hosszabb kihagyás után a felnőtt kórusban is tag voltam. Laci halála óta Budaörsre járok, heti kétszer háromórás próbáink vannak.

Kézzel fogható dolgokat is alkot?

- Mostanság a legtöbb elfoglaltságot a patchwork varrás adja, de sokféle kézimunkát kipróbáltam. Amit csinálok, azt szeretem jól csinálni. Például a sielés nem megy több tanfolyam után sem, ezért nem is erőltetem. Nagy szívfájdalom, hogy tudok horgolni, de nem tudom jól csinálni. A gyöngyfűzés elég jól ment egy időben, most inkább varrok. Eladásra nem készítek semmit, csak szívből-szeretettel ajándékozom az alkotásaimat. A könyvtárban két kézműves- és egy olvasóklubot vezetek, mert azt is szeretem csinálni, amit tovább is tudok adni.



Úgy tudom, amikor akad egy kis szabadidő, sokat utazik.

- Igen, elég régóta járok mindenfelé. Szerencsére a férjem néhány éve szintén ráharapott az utazásra, így sokat utazunk együtt is. Európát és hazánkat igyekszünk minél jobban bejárni, ám a bakancslista hosszú, amelyben sok-sok úti cél szerepel. Például Észak-Amerika keleti és nyugati partja, Florida és New Orleans. Jó lenne sok időt tölteni arrafelé. Aztán, amikor nem utazom, akkor színház, mozi, koncert, előadások, múzeum. Minden jöhet, olyankor ott vagyok teljes szívvel-lélekkel.

Mi hiányzik még az életéből?

- A biztos nyelvtudás, ami jól jönne az utazások során. A másik a hangszeres zenélés. Furulya vizsgám van, de nem léptem tovább. Mindkettőre nagyon vágyom.

Úgy tűnik, sok öröm közt él. Ez a boldogság?

- Tulajdonképpen igen. Örömmel vállalom, hogy boldog ember vagyok.



VÍRUSMENTES FELVÉTELI

Sikeresen lezajlott a középfokú írásbeli felvételi vizsga a Vajda János Technikumban, ahol évről évre egyre több nyolcadikos írja matematikából és magyar nyelvből a felvételi vizsgáját. Idén 161 diákot fogadtak, és biztosítottak számukra vírusvédelmi szempontból is biztonságos körülményeket.

- A fennálló szabályok szerint az iskolába csak maszkban, kézferőtlenítés és testhőmérséklet-mérés után léphettek be a diákok. Egy teremben legfeljebb 10 vizsgázó ülhetett, egymástól másfél méteres távolságra. A felvételi alatt viszont nem kellett maszkot viselniük, mert az jelentősen megnehezítette volna a vizsga menetét. Mivel sok tanulónak kellett helyet adnunk, és ehhez nem volt elegendő számú tanteremünk, ezért a Szent László Általános Iskola néhány termét is igénybe vettük. Köszönjük nekik és a Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskolának is, akik ugyancsak azonnal a segítségünkre siettek, végül az ottani termekre nem volt szükség – számolt be a felvételi vizsga körülményeiről **Bottlik Zoltán** igazgató.

A felvételi feladatlapok javítását hat nappal a vizsga megírása után meg lehetett nézni. A javítás során igyekeztek úgy eljárni, hogy – a javítókulcs adta lehetőségeken belül – a lehető legtöbb pontot tudják adni az ifjú vizsgázóknak. Emellett a diákok felkészülését is segítették azzal, hogy honlapjukon felkészítő anyagokat tettek közzé, majd december végén próba-felvételi vizsgát szerveztek. Sikerral, hiszen majd 1400 tanuló élt a lehetőségekkel.

- Bízunk benne, hogy minden 8. osztályos tanuló megtalálja azt az intézményt, amely reményeinek és vágyainak leginkább megfelel! A Vajda Technikum továbbra is várja az informatika, a kereskedelem, a rendészet, illetve új irányként, a pénzügy-számviteli terület iránt érdeklődő fiatalokat – mondta el az igazgató. Fontos hír, hogy ettől az évtől kezdve, a négyes átlagot telje-

sítő diákokat automatikusan felveszik technikus osztályaikba, ahol érettségi mellett szakmai tárgyakat is elsajátíthatnak. Nem utolsó sorban pedig, az iskola mindvégig ösztöndíjjal, illetve munkabérrel is támogatja a diákokat.

Ugyan a felvételit és a gyakorlati foglalkozásokat leszámítva november közepe óta nem jártak tanulók a Vajdában, az élet nem állt meg, az iskola készül a hagyományos oktatásra. A visszatérő diákokat gazdagabb eszköztár, új sportszerek, digitális, oktatástechnikai és rendőrségi nyomozati eszközök várják majd.

Az intézménybe új kosárpálánkok, -gyűrűk, -hálók, pingpongasztal, -hálók, -ütők, -labdák, ugródomb, fejlesztőeszközök és különféle labdák kerültek, továbbá új irodatechnikai eszközöket is beszereztek. A Székesfehérvári Szakképzési Centrum jóvoltából kaptak egy új, sokoldalú lézerprojektort, ami sokat segíthet az oktatásban vagy rendezvényeiken csakúgy, mint az új mikrofonok és erősítők, valamint a hatcsatornás analóg keverő. Az eszközök mellett a wifi-rendszert is fejlesztették, az ehhez szükséges 3 millió forintot a Kormányzati Informatikai Fejlesztési Ügynökség (KIFÜ) biztosította.

Az épület is folyamatosan megújul: a termék padlózatának felújítása mellett nyílászárók karbantartása, ajtócsere, a fűtési rendszer korszerűsítése is megvalósult, továbbá az iskola új szárnyának lapos tetejét is sikerült jelentős területen újrafedni, a bicskei önkormányzat és a Szakképzési Centrum segítségével.

SZÓLÓKARRIER ÉS CIVIL PÁLYA

A név kötelez, tartja Goldsmann Balázs, ezért édesapját követve gitározik, zenét szerez. Első albumának kiadásán dolgozik, miközben úgy gondolja, a civil élet előbbre való lesz a húrok pengetésénél.

A Goldsmann név ismerősen cseng Bicskén. Egyértelmű volt, hogy Ön is zenével fog foglalkozni?

- Nagypám gitározott egy időben, édesapám, Goldsmann Tamás szintén, őt sokan ismerhetik Bicskén. Csecsemőkoromban állítólag Eric Clapton zenéit hallgatva fejeztem csak be a sírást, később pedig csillogó szemekkel csodáltam a koncert-felvételeit. Hatévesen kezdtem gitározni, lelkes, de türelmetlen voltam, egyből úgy akartam játszani, mint Jimi Hendrix. Hamar feladtam, nem nyúltam gitárhoz hat évig. Akkor azonban kézbe vettem édesapám gitárját és elkezdtem össze-visz-sza pengetni, ezért megkérdezte: „akarsz gitározni?”. Igent mondtam, de akkor már tudtam, hogy kitartás kell hozzá és nagyon sok gyakorlás.

Szokott édesapjával közösen is zenélni, esetleg volt már közös fellépésük, vagy ez még csak terv?

- A zenetanárom volt, tőle tanultam az alapokat. Számtalanszor játszottunk már együtt, sok fellépésünk volt duóban és zenekari formációban. Eleinte én kísértem aput, később ő kísért engem. Akkor éreztem igazán, hogy a gitározás tényleg megy, amikor elkezdtem improvizálni egy skálán belül. Harmadik éve már, hogy nehezebb dalokat is próbálok összerakni gitáron, abban apukám segít, hogy még jobban szóljon. Közös zenélés és fellépés ezután is lesz, de most másban utazom.

Úgy tudom, saját stúdióban dolgozik a felvételeken...

- Bárcsak stúdió lenne! Valójában ez egy kis raktárszoba a pincében, ahol a dalaimat készítem. Pár éve kaptam egy hangkártyát, amivel



dalokat tudok felvenni, de csak amatőr szinten kezelem az egészet. Tervezem, hogy saját szerzeményeimet megosztom majd a közönséggel.

Amikor nem zenél, mivel foglalkozik?

- Mostanság sok könyvet olvasok, nemrégiben kezdett el érdekelni az analóg fényképezés és úgy tűnik, ez lesz az új hobbim. Emellett Budapestre járok a Hunfalvy János Két Tantervű Közgazdasági Technikumba. A közgazdaságtan eleinte nagyon nem tetszett, egy idő után azonban belerázódtam, most már egyetemre készülök.

Az önkormányzati támogatást mire kívánja felhasználni?

- Összeismerkedtem egy tehetséges zeneszerzővel, Zsebők Zsomborral, egyik közös dalunkhoz készítenék videoklipet Bicskén. Ehhez elengedhetetlen egy nagy felbontású videokamera vagy akár egy drón. Ezek költséges dolgok, így erre szeretném felhasználni a támogatást.

Milyen tervei vannak a jövőben?

- Először saját dalok, aztán egy szólóalbum. Illetve, ahogy említettem, Zsomborral dolgozunk az első közös lemezünkön, hamarosan kiadjuk, már csak az utómunka hiányzik. A címe Psziché Tangó lesz, ám a zenekarnak még nincs neve. Az új lemez a Spotify-on lesz elérhető február végén. A bicskei dalról pedig ígérem, hírt adok, amint felkerül a YouTube csatornára. A zenélésen túl pedig a továbbtanulásra koncentrálok, mert abban biztos vagyok, hogy felnőttként a zene másodlagos lesz az életemben. Úgy képzelem, hogy a munka és a család mellett zenei albumokat készítek, időnként koncerteket adok.





A ZONGORA A NAGY SZERELEM

Sulyok Anna óvodás kora óta zongorázik, saját műveket is komponál. Ennek ellenére, az a terve, hogy embereken segítsen, ezért felvételizett az orvosi egyetemre. Ezt a hivatást választotta élete céljául. Persze, a zenétől sem szeretne elszakadni, mert a zongora a nagy szerelem...

Miként kezdett el zongorázni?

- A klasszikus zene kiskorom óta jelen van az életemben nagyszüleim és szüleim jóvoltából. Édesanyám és nővérem is tanult zongorázni, az otthon is gyakran játszottak. Első zongoratanárnőm Erlein Judit volt, akihez óvodás koromban rendszeresen átjártam, tőle tanultam az alapokat. Majd jött a bicskei Prelúdium Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, ahol később Németh Tatjana vett a szárnyai alá, vele teljesedett ki a hangszer iránti rajongásom.

Úgy tudom, saját darabokat is szerez...

- Gimnazista koromban több diáktársam írt, kamaraműveket, őket követve én is megpróbáltam. Először kisebb zongoradarabokkal, később szintetizátort, különböző hangeffekteket használva „több hangszeres” dalokkal próbálkoztam. Profi felszerelés hiányában a minősége elmaradt a fejemben megszületett daltól, így ezek nem kerültek a nagyközönség elé. De, nem adom fel!

Mi volt az eddigi legnagyobb zenei sikere?

- Az alap- és a továbbképzést elvégezve - tanárnőm javaslatára - koncert formájában lehetőségem volt 12 év alatt szerzett zenei tudásomat bemutatni. Végzős növendékekkel egy közös koncert formájában búcsúztunk a Kossuth Zsuzsa Gyermekotthon dísztermében. Komoly- és könnyűzenei műveket is volt alkalmam eljátszani az egész családom, a barátaim, a zeneiskolai növendékek és tanárok előtt. Életre szóló élmény volt!

Mivel tölti a szabadidejét?

- Nagyon szeretek biciklizni, kedvelt úti céljaim közé tartozik Etyek, Tarján, Óbarok és Alcsútdoboz. Szeretem a természetet, különösen nagy élmény az ilyen kirándulások alkalmával

a környezetet csodálni. Illetve megszerettem a fotózást, amit a vírusjárvány alatti első karantén alatt fedeztem fel. Kertünk tavasszal virágba borult, így rengeteg fotót készítettem a növényekről, az égboltról, a tavaszi tájról, amit megosztottam a barátaimmal.

Hogy áll a tanulással?

- Ötödéves orvostanhallgató vagyok a Semmelweis Egyetemen. Idén az első félévben a franciaországi Montpellier-ben tanultam az Erasmus+ program keretében, ahol az elméleti tudásomat és a klinikai tapasztalataimat mélyítettem, valamint nyelvtudásomat fejlesztettem. Annyi hátránya volt ennek az időszaknak, hogy az ötödévet jövőre újra kell kezdenem, de így is megérte elutazni.



Az önkormányzati támogatást mire használja fel?

- Egy új típusú, különleges billentési technikájú szintetizátort szeretnék vásárolni, aminek érdekessége, hogy billentyűin öt különböző érintéssel más-más hangzást lehet elérni. Az eszközhöz egy számítógépes program is jár, ami segít majd a zeneszerkesztésben.

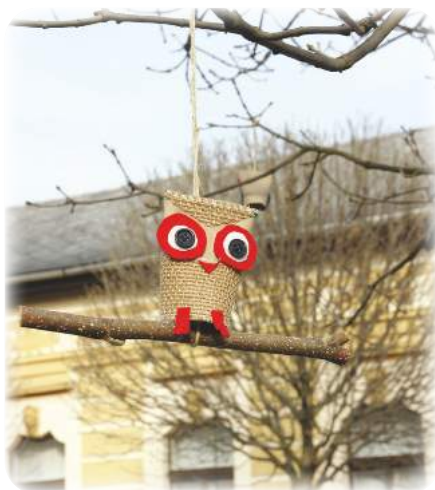
- Műtőben vagy koncertteremben találjuk öt év múlva?

- Munkaidőben feltehetően egy kórházban. Rendkívül érdekel a fül-orr-gégészet és az intervenció radiológia. Előbbi a komplexitása és a változatossága miatt, utóbbi pedig egy egészen fiatal szakirány, képalkotó eljárások segítségével kisebb beavatkozásokat végezhetnek az erre specializálódott szakorvosok. Ezek közül fogok választani. A zongorázás és

a zeneszerzés pedig minőségi hobbi marad, nem valószínű, hogy ezzel keresem majd a kenyeremet. Bár, ki tudja, mit hoz a jövő? Elvégre a zongora a nagy szerelem...

BAGLYOK ÉS SZERELEMLAKAT

Az élet nem állhat meg! Koronavírus-járvány és veszélyhelyzet ide vagy oda, a kulturális intézményeknek feladatuk van. Kultúrát kell közvetíteniük. Ám ezúttal nem személyes részvétellel, hanem online módon. Így tesznek a Bicskei Egységes Művelődési Központ és Könyvtár intézményei is.



A Petőfi Művelődési Központ februárban például megemlékezett halálának 20. évfordulója alkalmából Szénási Sándor református lelkészről. A honlapjukon felidéztek az esperes életét, költői-, műfordítói munkásságát.

A fiatalok, diákok számára a február 6-áig tartó „Számolj baglyokat!” egy kihívás, a játék idején baglyok lepték el a Bicskei Kultúrkúriát, s az egyedi bagolylányok bizony figyelmet követeltek az éles szemű bagolyvadászoktól. A játékban résztvevőknek gyakran el kellett sétálniuk a kúria felé és lefotózni minden változást, amit észleltek. Majd a végén beküldték az elkészült fotókat, a helyes megfejtők pedig bagolyvadász-ok levélben részesültek.

Februárban is folytatódott az Eszti és Guszti királysága című, interaktív tündéri játékos vetélkedősorozat, amelyben a Pihe

és Zúzmara elnevezésű küldetésben szebb-nél-szebb hóemberek készültek, a legkülönbözőbb technikákkal. A 2020. őszén meghirdetett versenyben a gyerekek hónapról-hónapra más-más feladatokat kapnak. A beküldők a pályamunkákért, feladatokért szívecskéket kapnak, és a legtöbb szívet összegyűjtők között novemberben nyereményeket sorsolnak ki.

A Petőfi Művelődési Központ idén is készített és égetett kiszebábót, ahogy azt a hagyományok előírják, csak kicsit másképp. Február 14-ig lehetett vinni és feltűzni cetliket az épület előtt felállított télbanyára, amely másnap tűzre került. A kiszebáb elégetését videón követhette bárki az intézmény Facebook-oldalán.

A Valentin-nap sem kerülte el a Petőfi Művelődési Központ munkatársainak figyelmét. Hagyományteremtő szándékkal, Bálint-napján elhelyeztek az épület előtt egy Szerелеmlakat-falat, amire a „boldogságlakatok” kerülnek. A szervezők abban reménykednek, hogy hamarosan roskadásig megtelik a fal.



Megszentelt Városháza



REKORDOT DÖNTÖTTEK A TERASZON

Unatkoznak-e a könyvtárosok a Nagy Károly Városi Könyvtárban, a zárt ajtók mögött? A válasz egyértelmű: nem! Ugyan a veszélyhelyzet miatt továbbra sem fogadhatnak olvasókat, mégis élő kapcsolatban vannak velük, hiszen az épület teraszán a kölcsönzés folyamatos, mint ahogy a távnyomtatás, az informatikai távsegítség, vagy a beiratkozás is. Emellett a könyvtárosok rendszerint új tartalmakat osztanak meg a közösségi felületeiken, jelentős háttérmunkát végeznek a mielőbbi újranyitás reményében, nem mellékesen pedig még egy – olvasókkal közös – teraszkölcsonzési rekorddöntésre is futotta januárban.

Endrédiné Szabó Erika könyvtárvezető örömmel újságolta, hogy a Nagy Károly Városi Könyvtár és olvasóközönsége január 22-én, a Magyar Kultúra Napján csúcsot döntött. Az eddigi rekord: 41 olvasó 108 dokumentumot kölcsönzött egy nap alatt, nos, ezt sikerült megdönteni, hiszen 108 olvasó 257

dokumentumot vett át a könyvtár teraszán. Nagy érdeme van ebben a Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola 2.a és 4.c osztályának, illetve Jakabné Borostyán Krisztina, Varga-Németh Márta és Grósz Zsuzsanna pedagógusoknak. Minden diákjuk aktívan részt vett ugyanis az akcióban.

Amikor pedig az olvasók éppen nem mennek új könyvekért vagy visznek vissza köteteket, akkor komoly háttérmunka folyik, amelynek egy része látványos, a másik része kevésbé. Egy biztos, értékkeremtő a könyvtárosok munkája. Az elmúlt



20+C+M+B+21, vagyis az évszám és a latin áldásforma, Christus Mansionem Benedicat – Krisztus áldja meg e hajlékot. Ezt a feliratot rajzolta fel a polgármesteri iroda ajtófélfájára Bonaventura atya, miután Burbela Gergely plébános megszentelte a Városházát.

Első alkalommal kérte meg a városvezetés a katolikus plébánost, hogy áldja meg az egész polgármesteri hivatalt és az épületben dolgozókat. A január 28-ai eseményen Bálint Istvánné polgármester, Csörgöl Ákos alpolgármester és Fritz Gábor jegyző mellett megjelent a hivatal néhány dolgozója is egy rövid, közös imádságra. Ezután következett a szenteltvízes áldás.

évben 3,418 millió forintért vásárolt a könyvtár 1419 darab könyvet és hangoskönyvet, részben az önkormányzat segítségével, részben a könyvtári érdekeltség-növelő támogatásból. Ezen kívül további 245 dokumentum került feldolgozásra 352 ezer forint értékben, amelyek az NKA Márai-programja keretében és olvasói ajándékként kerültek az intézménybe. Utóbbi többek között Fehér Gábornak köszönhető, aki képregényeket vásárolt a könyvtár számára, mellyel megalapozta képregény-gyűjteményüket. Ezzel jelenleg közel 63 ezer kötetes könyvtári gyűjtemény áll az olvasók rendelkezésére.

Ez volt a látványos része a könyvtári munkának, de ott van az igazi háttérmunka, amelynek keretében elkezdtek a helyismereti lapkivágatok visszamenőleges digitalizálását és tartalmi feltárását. Ezzel a helyi újságok lapszámainak cikkei napjainktól 2006 májusáig tárgyszavak alapján kereshetővé váltak a katalógusban. Az évek során kronológiai sorrendben összegyűjtött helyismereti tartalmú cikkek szintén feldolgozásra kerültek, így ezekben az évfolyamokban már nem csupán időrendben, hanem tárgyszavak alapján is lehet keresni a katalógusban.

A végére pedig egy rövid statisztika, mely szintén azt támasztja alá, hogy az olvasók nem fordultak el a bicskei könyvtártól. Az érvényes beiratkozással rendelkezők száma a tavalyi év utolsó napján 1574 fő volt, akik közül idén januárban 534-en személyesen kölcsönöztek a teraszon 1043 dokumentumot, ezen felül 1878 dokumentum kölcsönzési idejét hosszabbították meg.

Ami biztos, hogy februárban még biztosan nem nyithat ki a könyvtár. Éppen ezért, hogy mindenki tudjon élni a teraszkölcsonzés lehetőségével, most már szombaton is biztosítják a csomagok átvételét.

A KUTYATARTÁS NAGY FELELŐSSÉG

A telephelyre érkezve csupa érdeklődő tekintet kísért bennünket, a szempárok egyikében a kíváncsiságon túl némi távolságtartás tükröződik, a másokban talán félelem is, de mindannyiukban közös, hogy végre nyugalom és szeretet veszi őket körül. Mindez elsősorban Prockl Amanda érdeme, aki Bicskén nyitott kutyaovit, hisz tősgyökeres bicskeiként szívügye a város és az állatvédelem, így nem volt kérdés, mivel szeretne foglalkozni a szabadidejében.

- A Kutyaovi Állatvédő Egyesület három éve alakult. Jómagam imádom az állatokat, így egyértelmű volt, hogy Bicskén szeretnék segíteni. A Kutyaovi egy átmeneti otthon a mások által kidobott, megkínzott vagy megunt kutyáknak, főként a város és környékéről mentjük az állatokat. Központi telephelyünk Bicskén van az 5-ös dűlőben, itt látjuk el a gondozásunkban lévőket, de önkénteseinknél is mindig vannak kutyák. Ők egyébként saját munka, család mellett csinálják ezt az egész állatmentést, kutyaovizást, de mindenki nagyon komolyan veszi a feladatát. Évente több száz kis- és nagykutyanak segítünk, de mi örülnénk a legjobban, ha nem lenne munkánk és mindenki belátná, hogy kutyát tartani nagyon nagy felelősség és kötelezettséggel jár – ad választ kérdéseinkre Prockl Amanda.

A kutyaovit működtető egyesület civil szervezetként működik, ami azt jelenti, hogy adományokból tartják fent magukat, a támogatóik segítségével tudnak menteni, segíteni, továbbá a telephelyet építeni, szépíteni, a szolgáltatások terén fejleszteni. Adóbevallás idején számítanak az adó 1% felajánlásokra, a mindennapokban pedig tárgyi adományokkal, de kétkezi munkával is lehet őket támogatni.

- A Kutyaovi egy közösségi szintér is, normál, vírusmentes időszakban hétfőnként sétáltatós, gyerekeknek simogatós

programjaink vannak. Emellett adománygyűjtő nyílt napokat is szervezünk, ahol bárkinek lehetősége nyílik kutyát sétáltatni, ismerkedni, örökre fogadni, az állatokkal játszani. Az örökbefogadás egy életre szóló elköteleződést jelent, éppen ezért nagyon körültekintően adunk csak örökre. Nagyon fontos, hogy személyesen is megismerjük az gazdajelölteket, elbeszélgetünk velük, kérdéseket teszünk fel, ők pedig elmondják az igényeiket, elvárásait, életvitelüket és ennek megfelelően választjuk ki a hozzájuk leginkább illő kutyust. A végén örökbefogadási szerződést kötünk. Célunk a boldog gazdi, boldog kutya párosítás. Emellett nem titkolt célunk, hogy itt, Bicskén felhívjuk az emberek figyelmét a felelős állattartás és az ivartalanítás fontosságára, így minden fórumon ezt hirdetjük, és ennek mentén folytatjuk a munkánkat. Megalakulásunk óta szervezünk ingyenes lakossági ivartalanítási akciókat, amire folyamatosan lehet jelentkezni, ezzel is segítjük a gazdákat – hívja fel a figyelmet az egyesület vezetője, aki azt is elárulja, civil szervezetet működtetni nem könnyű feladat, de ők szerencsés helyzetben vannak, számíthatnak a támogatóikra és nagyon sok bicskei állatbarát áll mögöttük. A Bicskei Önkormányzat is támogatja a szervezetet, számíthatnak a segítségükre. Prockl Amanda azt is a megsúgja nekünk, hogy Bálint István-





né polgármester és családja is örökbefogadjuk.

Búcsúzóul a körülöttünk pajkosan játszadozó kutyák kapnak tőlünk néhány jutalomfalatot, így viszonylag tiszta öltözékben hagyhatjuk el a tél közepén kicsit latyakos telephelyet. Távozóban a kutyák érdeklődő tekintettel figyelik, ahogy autónk elhagyja a Galagonyást.



TÁMOGATÁS A TŰZKÁROSULTAKNAK



Az idei és a tavalyi év is sajnálatos lakóház tüzekkel indult Bicskén. Több család is bajba került, bizonytalanná vált a helyzetük. A rá-szorulók szerencséire eddig is kaptak segítséget, s most sem feledkeztek meg róluk.

- A Hátrányos helyzetű és nehéz sorsú emberekért Közalapítvány éppen azért jött létre, hogy az ilyen és ehhez hasonló élethelyzetekben segítsen. **Némethné Horváth Nikolettával**, az alapítvány elnökével éppen ezért január 28-án pénzügyi támogatással támogattuk az érintett családokat, amit személyesen vittünk el nekik. Öröm volt látni a boldogságot az arcokon! – számolt be a jótékonyossági megmozdulásról Bálint Istvánné polgármester.

FOKOZATOSAN VALÓSÍTSUK MEG AZ ÚJÉVI FOGADALMAKAT

Minden esztendő eleje a nagy fogadkozások időszaka. Sokan fogadják meg ilyenkor, hogy lefognak, jobban odafigyelnek az étkezésük minőségére és mennyiségére is, illetve elkezdnek többet mozogni. Nem árt azonban körültekintően hozzálátni a fogadalmak megvalósításához, hiszen az esetleges rossz döntések könnyen negatív következményekkel járhatnak és azt senki sem kívánja magának. Arról nem beszélve, hogy a járványhelyzetben speciális megoldások szükségesek például a sportoláshoz, hiszen sem uszoda, sem konditerem nem lehet nyitva. A Bicskei Újság ebben szeretne egy kis segítséget nyújtani, ezért megkerestük **Boros Bernadettet**, aki egyrészt hosszú ideje ismert kézilabdázóként, másrészt főállásban **gyógytornásként** dolgozik. Tehát van rálátása mind a sportolásra, mind a rosszul végzett edzések hatásaira.



Sportolóként és gyógytornásként mit tanácsol, hogyan álljon neki valaki az év eleji fogadalmát betartva mozogni, mire figyeljen, mit sportoljon?

- Mindenképpen a fokozatosság elvét valom gyógytornásként és sportolóként egyaránt. Fontosnak tartom, hogy mielőtt az ember eldönti, hogy sportolni szeretne, tekintsen magába, hogy eddig mennyit és mit sportolt, tehát milyen az előedzettsége. Ha valamilyen krónikus betegsége van, akkor sem szabadna lemondani a mozgás örömeiről, mert az immobilizáció további problémát vonz maga után. Tehát mindenki meg tudja találni a számára megfelelő mozgásformát, annak intenzitását, gyakoriságát. És kiemelném, hogy mindenki EGY ember, egy EGYÉNISÉG, így szerintem SOHA ne hasonlítsuk magunkat máséhoz!

Aki fogyni szeretne milyen mozgásokat végezzen? És aki egyszerűen csak mozogni egy kicsit a munka után, ő mihez kezdjen magával?

- A fogyáshoz elengedhetetlen egy kis kardió edzés, ami önmagába nem olyan hatékony, vagyis szükséges mellé a diéta is, amiben - ismét hangsúlyoznám - mindenki EGYEDI, emiatt jó, ha tudunk előtte egy dietetikussal konzultálni. Én alapvetően mindenevő párt vagyok, csak a „mit”, „mennyit”, „mikort” kell figyelni. A kardió edzés egyik alapja a futás, ami viszonylag kevés eszközt igényel, így mindenki űzheti. Ami még fontos, hogy ne csak használjuk a testünket, hanem figyeljünk a regenerálódásra, ásványi anyagok pótlására és a megfelelő mennyiségű víz fogyasztására. Aki „csak” munka után mozogni, nekik szívesen ajánlom a gyógytornát, de a hűvösebb idők ellenére egy kiadós séta is jót tesz testnek és léleknek egyaránt.

Mivel minden zárva és az időjárás sem kegyes mindig, milyen lehetőségeket lát a mozgásra beltérben?

- Az elmúlt egy év sajnos kicsit kesze-kusza. Akik eddig edzőteremben tartották magukat karban, ők most nehezen találják a helyüket. Ma már egy-két edzőgép, illetve eszközök könnyen beszerezhetőek, így a már betanult mozgások otthon is végezhetőek. Aki most szeretne elkezdni otthon edzeni, annak a jó tanácsom, hogy keressen fel szakembert - jelenleg online módon - és kérjen tanácsot, hogy melyik feladatot, hogyan kell helyesen csinálni, mert a rosszul végzett feladatok sokszor okoznak későbbi problémát és jön

az „itt fáj, ott fáj” érzés, és akkor kerül képbe a gyógytornász.

Mi kell ahhoz, hogy valaki ne adjon fel két nap után, mert nem lát gyors eredményt? Mik lehetnek az első jelek, hogy jó az irány és ezek mikor lesznek láthatók a külső szemlélőknek?

- Ahhoz hogy sikeres legyen valaki, a legnehezebb kilépni a saját komfortzónájából. Személyes tapasztalatom: karácsonyi pihenés után nehezen indulok el az első edzésünkre és jó fáradtan érek haza. A pozitív változás első jeleit talán magunkban fogjuk érezni. Jobban aluszunk, energikusabbá válunk, amit akár az ismerőseink is láthatnak rajtunk. És ez adjon erőt a folytatáshoz, később akkor már a ruhaméretünkön és a mérlegen is láthatjuk a változás jeleit.



Döme Lászlóné, vagy, ahogy mindenki ismeri, Döme Kata már régóta érdeklődik az egészséges táplálkozás iránt. Egy nehéz élethelyzet miatt aztán teljesen elkötelezte magát mellette. A Bicskei Újság most arra kérte, adjon ötleteket azok számára, akik az újévben változtatnának eddigi életmódjukon.

Miként lesz valaki boltosból életmód tanácsadó?

- Márciusban lesz éppen 40 éve, hogy férjemmel Bicskén megnyitottuk az első boltunkat a Kata Butikot. Az országban történt változások azonban felülírták elképzeléseinket, és ezután másban kellett gondolkoznunk, új irányt vettünk. A delikatesz boltban például az egyedi étkezési igényű vásárlókat is igyekeztünk kiszolgálni. Akkoriban a reformétkezés még nem volt divatban, de a diabétesz például ismert és sajnos gyakori volt, de a glutén érzékenységre még ritkán derült fény.

Később a gyorsétkezdékben is készítettünk a speciális ételeket, főztünk vegetáriánus és böjti ételeket is. Sőt volt, akinek só nélkül is készítettünk ebédet a magas vérnyomása miatt. A Kertbarát Kör kiállításain kezdtem el először főzni és kóstoltatni a wokban készült távol-keleti ételeket, méghozzá Bicskén megtermelt zöldségek, gyümölcsök felhasználásával. Ennek az a lényege, hogy mindig nagyobb arányban legyen a zöldség és a gyümölcs a tányéron, mint a hús.

Ez lenne a kulcs?

- Ez csak az egyik kulcs. Fontos még az elemek egyensúlya az étkezésben és az, hogy olyat fogyasszunk az adott évszakban, ami helyben megterem. Téli narancsot fogyasztunk, ami vitamindús, de húsít, miközben van nekünk almánk, ami ráadásul melegít, és ugyanúgy tele van vitaminnal. Távol-Keleten, az embereken nem látszik mennyi idősek, mert összhangban élnek a természettel. Régebben tőlünk sem állt ez távol, elődeink összhangban éltek és táplálkoztak a természettel, de sajnos mára ezt elfelejtettük, vagy nem foglalkozunk vele. A szervezetünknek például elengedhetetlen még a kínai öt elem (tűz, víz, föld, fém, fa) egyensúlya. Mi nem igazán törődünk vele, pedig arrafelé már a gyerekek is tudják, hogy ez nagyon fontos. Nem véletlen, hogy ott étellel is gyógyítanak, mert vagy csak édeset vagy csak sósat sosem esznek, harmóniában vannak az ízek és mindig abból főznek, ami helyben megterem.

Tegyük fel, hogy eddig ezekkel nem foglalkoztunk, súlyfelesleggel küzdünk, amitől megszabadulnánk. Mit tanácsol, mihez kezdjünk?

- Tél van és hideg. Ilyenkor a szervezetnek sok pihenésre lenne szüksége, és nem a sok evésre. Fontos hogy a főtt, meleg étel legyen hangsúlyosabb. Tévhit, hogy karácsonytól szilveszterig hízzunk meg. Épp fordítva van, szilvesztertől karácsonyig, szedjük fel a kilókat, ez a rövid, pár napos időszak csak hab a tortán.

Azt tanácsolom, hogy a fő hangsúly a mértéken legyen. Életmódváltást is csak mértékkel lehet elkezdni. Persze van helye a fogadalmaknak, csak a megvalósításukhoz lássunk hozzá mértékletesen. Fokozatosság kell a testmozgásnál és az étkezésnél is! Lényeges, hogy akár egy táplálkozási tanácsadó segítségével tűzzünk ki mérföldköveket, amik elérésével lépésről lépésre haladhatunk, mondjuk a kívánt testsúlyig. Egy támogató közösség mindenképpen hasznos lehet, hiszen segítségükkel a hosszú távú fokozatos előrelépés jó eséllyel biztosítható. Így nem fogják könnyen feladni sem a mozgást, sem az étkezést.



Hogy nézzen ki az óvatos diéta?

- Diéta esetén kulcskérdés a folyadékfogyasztás! Amikor valaki több mozgáson vagy teljes életmódváltáson gondolkodik, mindenképpen foglalkoznia kell a folyadékkal is. Tudniillik az izmokat, az életfunkciókat a folyadék is befolyásolja. Egy normál testalkatú felnőtt embernek a napi folyadék szükséglete 30-35 milliliter testsúly kilogrammonként, vagyis egy 80 kilós embernél 2,4-2,8 liter a

szükséges folyadék mennyiség. Erre a tiszta víz az ideális, de a leves és például egy gyógytea is beleszámít, viszont a kávé vagy a cukrozott üdítők nem.

Étkezésnél a mértékletesség az alap! A főétkezéseknél a tányéron ökolnyi zöldség, ökolnyi köret és tenyérynnyi hús tökéletesen elég egy felnőttnek. Általában nem ennyit szoktunk enni, pedig ez működőképes. Reggelizni viszont kötelező! A szervezetnek van egy ritmusa, 7 és 9 óra között teljesít legjobban a gyomor. Ilyenkor táplálék kell neki, lehetőleg olyan, ami az agyat is táplálja. Érdemes kását vagy müzlit enni, de fontos, hogy lassan felszívódó szénhidrát legyen benne, ami tovább kelti a jóllakottság érzését. Ebédre együnk baromfihúst csak zöldséggel, salátával. Az esti étkezést hozzuk előbbre, az lehet megint meleg étel, például egy tartalmas leves. Este hat óra után viszont már ne együnk!

Döme Kata receptje:

Meleg tésztasaláta

Hozzávalók: az éppen kapható zöldségek vegyesen, például 15-20 dkg káposzta, 1db sárgarépa, 10-15dkg jégcsap retek, 5-10 dkg zellergumó, 1/2 fej hagyma, 15 dkg rizstészta vagy 10 dkg durum orsó tészta, 20-25 dkg csirke hús. Ha van a mélyhűtőben, tehetünk hozzá mirelit zöldbabot, vagy egy marék spenótot.

Elkészítés: Egy nagy serpenyőben kevés olajon vagy kókusz olajon az egyforma csíkokra (vagy kockára) vágott húst (el is hagyható!) és a keményebb zöldségeket megforgatjuk, kissé megpirítjuk, ha nem



szeretjük ropogósan, akkor kevés vízzel vagy zöldség levével 5-10 percig pároljuk, sózzuk és fűszerezzük borssal. A sütést-párolást addig folytassuk míg a hús elkészül és a zöldségek is megfelelőek. Ha kerül bele spenót azt most tegyük hozzá. Közben a tésztát elkészítjük: a rizstésztát áztatjuk, leszűrjük, vagy a durumtésztát kifőzzük és leöblítjük. Amikor elkészült a zöldség, hozzátesszük a tésztát és ízesítjük szárított vagy friss zöldfűszerekkel (petrezselyem, oregánó vagy kakukkfű) és 3 kanál citromlével meglocsoljuk.

Jó étvágyat!

KÜLTÉRI SAUNA ÉPÜL AZ USZODÁNÁL

Valami készül a Bicskei Városi Uszodánál. Ugyan a járványhelyzet miatt a létesítményben hosszú ideje síri csend honol, csak a személyzet napi karbantartási feladatai törnek meg a csendet, az épület mellett alapozási munkák folynak. Kiderült, kültéri szauna épül.

- Régi igénye volt a látogatóknak, amatőr sportolóknak, hogy a szauna kapacitásunkat bővítsük. Az épületben jelenleg a szauna 12-13 fős befogadóképességű, ami a csúcsidőszakokban sokszor kevésnek bizonyult. Ezért pályáztunk és az így el-

nyert majd 29 millió forintból valósul meg a kültéri szauna, amely kinézetében, arculatában teljesen illeszkedni fog az uszodához. A két épületet egy fedett, ám oldalt nyitott folyosó köti majd össze, az átjárás biztosításához az uszoda egyik ablakát ajtóra kell cserélni. Ezen felül térköves terasz és egy kültéri zuhanyzó is a szauna használatok kényelmét szolgálja majd – árulta el **Szabó Attila** intézményvezető, akitől azt is megtudtuk, hogy május végére ígérte a kivitelező a munkálatok befejezését.

Az épületben egy 21 fős finn szauna várja majd a vendégeket. Valódi finn szauna lesz, hiszen egyenesen Finnországból származó fenyőből épül, a kályha szintén az északi országból származik. - Reményeim szerint rövidesen újranyithatunk, s talán az új szauna beüzemelésére sem kell sokat várni. Mivel sokan kérték, hogy ne csak felöntéses, hanem száraz szaunázásra is legyen lehetőség, ezért a két szaunával minden igényt ki tudunk elégíteni – mondta Szabó Attila.



A koronavírus- járvány miatt Ádám Lászlót szűk családi, baráti körben helyezték örök nyugalomra. A szertartáson Kelemen András, örökös egyesületi elnök sem tudott búcsút venni barátjától. Ezért lapunk adott helyet a beszédnek, ami ha nincs a vírus, a temetésen hangzott volna el.

Ádám László búcsúztatásakor

Szomorúan vettem barátom, Ádám László távozásának hírért. Azt jó ideje tudtam, hogy legjobb kívánságom számára a jobb egészségi állapotra kell vonatkozzék, de ő megtanult bajaival együtt élni, s teljesített, mint egy egészséges ember. Így fel sem fogtam, hogy eljön ez a pillanat.

Azt hiszem, nyugodtan állíthatom, hogy nagyon sokan szerettük őt. Az izgalmakat elfedő mackós nyugodtsága, kapcsolatkézsége a nehéz helyzetekben nekem is nagy segítségemre volt.

S egyéni céljain és családi feladatain túl őszinte hálát éreztem, amikor vállalta, hogy segít nekem közösségi feladataimban. Mert felszínesen én ismerni véltem Bicskét és sok bicskeit. Igaz, eleinte csak gyógyító szakmám szempontjából. Amikor azonban egyéni képviselője lettem a Bicske központú választókerületnek, bizony mindenkit, aki segítőkésznek mutatkozott, örömmel fogadtam. Többekben csalódnom kellett, de Ádám Laciban nem! Embersége és helyismerete egyaránt nagy segítségemre volt a magam előtt körvonalazódó célban: hozzájárulnom egészséges közösségi élet kialakításához a városban. Mert közben előttem egyre világosabbá vált, hogy a helyi közügyek jobb megismerésében és kezelésében kell előrelépni. Hogy az országgyűlési képviselő csak akkor érezheti eredményesnek a munkáját, ha nemcsak hivatali, hanem napi kapcsolatban van azokkal, akikért vállalta feladatát. Eleinte, és még sokáig ugyanis nehezen tudtam kezelni azt a helyzetet, hogy az emberek ismételt megválasztottak a választókerület képviselőjének, de a város vezetésével folyton elakadt együttműködési törekvésem. Legjobb példa erre a térségi teleház-kezdemenyezésem kivéreztetése. Ugyanis a jó szándékú, és nekem szívesen segítő embereket gyakran érték kemény ellenhatások a bennem csupán ellenfelet látó, gyakran kétszínű akkori helyi vezetésben. Csalódásaimon gyakran átsegített Ádám Laci önmagában már azzal is, hogy éreztem, mögöttem áll; s ha kell, közvetíteni is képes törekvéseimet a bicskeiek felé. Felépítettünk egy csapatot a helyi közélet számára. Foglalkoztunk a közügyekkel, de nem hanyagoltuk el a közös élmények alkalmait sem. Közös szerveztük a jótekonny alkalmakat, a „mindenki karácsonyát”, de a nőnap megemlékezéseket, a különféle ünnepi alkalmakat, a sváb bálakat, kirándulásokat, színházlátogatásokat is. Rendezvényeink városi eseménynek számítottak. Minderre építve verekedtünk ki beleszólásunkat a helyi közéletbe az „Összefogás Bicskéért” csapatával.

Ádám László mindvégig kitartó volt a munkában és többé-kevésbé kényszerű távozásom után át is vette a stafétabotot. Ezzel továbbvitte a bicskei összefogás szellemét. Áldott tevékenysége után végső pihenőre térvén joggal mondhatja el Vörösmarty Mihállyal: „Ez jó mulatság, férfimunka volt!”

Búcsúzunk Ádám Lászlótól

2021. január 15-én, 76 éves korában távozott közülünk, Ádám László, az Összefogás Bicskéért Egyesület köztitizteletben álló elnöke.

Ádám László tősgyökeres bicskei családból származott, nagyon sokan ismerték és tisztelték. Az Összefogás Bicskéért Egyesület elnökeként fontos volt számára a közösségi szellem fejlesztése, szeretett városának fejlődése, valamint a helyi hagyományok megőrzése és közvetítése a felnövekvő nemzedék számára. Minden munkáját, vállalt feladatát, a saját értékrendje határozta meg, amely az önzetlenségen alapult.

Élete során mindig segített a rászorulókon, számos közösségi programba vont be őket. Évtizedeken keresztül támogatta a Bicskei Napok sikeres megvalósítását, hol az egykori 1. számú Általános Iskola tanáraként, hol a Bicskei Torna Club kézilabda szakosztályának vezetőjeként, végül pedig vállalkozóként.

A nagycsaládban nevelkedő gyermekek számára több mint tíz

éven keresztül szervezett karácsonyi ünnepséget, kulturális programokkal, ajándékokkal, vacsorával. A személyéhez is nagyban köthető Bicskén a német nemzetiségi nevelés és a művészeti oktatás felkarolása, a sváb bál szervezése, a tradíciók fenntartása, vagy éppen az épített és természetes környezet védelme.

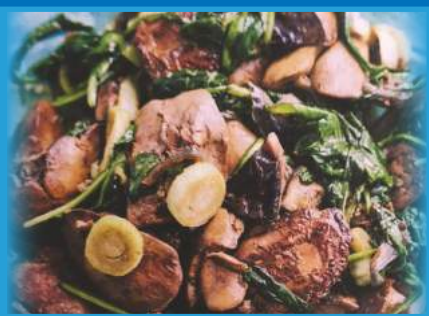
Aki személyesen is ismerte Ádám Lászlót, az tudta, hogy az adott szavát mindig, minden körülmények között betartja, mindig beváltotta, teljesítette azt, amit megígért. A közösség és az emberek iránti szeretete, a mérhetetlen alázata, amellyel a munkáját, feladatait végezte, mindenki számára példaértékű volt. Ezen értékeket, szemléletet hagyta örökölni gyermekeire, unokáira.

Az elesettek, rászorulóknak önzetlen támogatása, a közösség összetartására irányuló erőfeszítései, elismerésül 2018-ban „Bicskéért emlékérem” kitüntetéssel kapott Bicske Város Önkormányzatától.

Ádám László emlékét örökké őrizzük.



Recept



GOMBÁS-SPENÓTOS CSIRKEMÁJ

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csirkemáj
- 25 dkg csiperlegomba
- 20 cm-es póréhagyma
- 50 dkg leveles spenót
- fél dl étolaj, só, bors, 2 szál friss kakukkfű
- 1 dl száraz fehérbor

Elkészítés:

- A csirkemájról levágjuk az ereket, majd két-három darabba vágjuk. A megmosott, lecsepegtetett gombát cikkekre, a póréhagymát vastagabb karikákra vágjuk. A spenótot alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük.

- Nagyobb, mély serpenyőben felforrósítjuk az olajat, rátesszük a gombát. Kb. 8 perc pirítás után a póré, majd nem sokkal később a csirkemájat. 15 perc után ízesítjük sóval, borssal, morzsolt kakukkfűvel. Ráöntjük a fehérbort, beleforgatjuk a spenótleveleket, 1-2 perc forralás után tálaljuk. Friss kenyérrel, krumplipürével, kusz-kussal vagy bulgurral tálalhatjuk. Könnyen, gyorsan elkészíthető!

Hivatalok

Országgyűlési képviselő
Tessely Zoltán országgyűlési képviselő fogadóórája:
előzetes bejelentkezés alapján.
T.: 06-20/499-9623

Bicskei Egységes Művelődési
Központ és Könyvtár
Petőfi Sándor Művelődési Központ
Bicske, Kossuth tér 20.
T.: 22/951-299; 06-20/430-7770

Nagy Károly Városi Könyvtár
Bicske, Kisfaludy u. 29.
T.: 22/565-115

Gazdasági és szociális intézmények

Egyesített Családsegítő és Gondozási Központ – Kapcsolat Központ
Védőnői Szakmai Egység
2060 Bicske, Kossuth tér 17.
T.: +36 22/952-232
E-mail: bicskevedonok@gmail.com

Pedagógiai Szakszolgálat
2060 Bicske, Kisfaludy u. 50.

T.: +36 22 350-948
Nyitva tartás: H-P 8-16

Bicskei Gazdasági Szervezet
Bicske, Kossuth u. 60-62.
T.: 22/565-285

Egészségügy

Bicskei Egészségügyi Központ
Bicske, Kossuth tér 17.
T.: 22/567-520
Hétfőtől péntekig: 7 órától
rendelési időtől függően

Egészségfejlesztési Iroda
Bicske, Kossuth utca 15.
T.: 22-419-666
H-P: 8:00-16:00

Orvosi ügyelet
Bicske, Kossuth tér 17.
Hétfőtől-péntekig: 16 órától
másnap reggel 8 óráig.
Szombat-vasárnap
és ünnepnapokon: 24 órás
szolgálat, azaz reggel 8-tól
másnap reggel 8 óráig.

A lakáson történő ellátási igényt a 104-es segélyhívón lehet bejelenteni.

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

Aranysas Gyógyszertár
Bicske, Kossuth tér 15.
T.: 22/565-093
Hétfőtől Péntekig: 8-18
Szombaton: 8-12

Duna Gyógyszertár
Bicske, Csabdi út 4.
T.: 22/565-136
Hétfőtől szombathéig: 9-20
Vasárnap: 9-19

Oroszlán Patika
Bicske, Kossuth tér 10.
T.: 22/350-775
Hétfőtől péntekig: 8-18
Szombaton: 8-12

Posta
Bicske, Kossuth tér 4.
T.: 22/350-872
Hétfő, kedd, csütörtök, péntek: 8-17
Szerda: 8-18, Szombat: 8-11

Gyepmesteri feladatok
Tuncsik József: 20/972-8231
Kincses Imre: 70/626-7378

ANYAKÖNYVI HÍREK

Az alábbi párok járultak hozzá, hogy értesüljön Bicske lakossága a bicskei anyakönyvvezető előtt 2021. január hónapban megkötött házasságukról: **Fekete Sándor és Nagy Veronika Rozália (01.14.); Freud Ádám és Vajda Anita (01.16.); Tóth Gergely és Pozsgai Erika (01.16.); Király István és Molnár Zsuzsanna (01.26.).**

Sok boldogságot kívánunk!

Az Egyesített Családsegítő és Gondozási Központ – Kapcsolat Központ védőnői szakmai egysége szerint 2020. december és 2021. január hónapban született gyermekek: **Pálffy Lenke Klára (12. 21.); Taschner Balázs Vince (01. 05.); Kurcsi Botond (01. 13.); Németh Romina Vanda (01. 24.).**

Jó egészséget kívánunk!

Védőnői Szakmai Egység
2060 Bicske, Kossuth tér 17.
Telefon: 22/ 952-232 E-mail: bicskevedonok@gmail.com



IMPRESSZUM

Bicskei Újság, a Bicskei Önkormányzat hivatalos, ingyenes lapja, megjelenik havonta 4500 példányban. Nyilvántartásba véve a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által a CE/4347-3/2013. számon. Kiadja: Bicske Város Önkormányzata. Olvasószerkesztő: Benedek Eszter. Fotó: Adravez Tamás, Ivanics Imre. Nyomdai előkészítés és nyomda: GOLDBOX Nyomdaipari Kft. Hirdetésfelvétel, kéziratleadás: 22-565-464. mediareferens@bicske.hu