



2025. február

XIII. évfolyam II. szám

BICSKEI ÚJSÁG

Közéleti havilap



E HAVI SZÁMUNKBÓL

- Kínai delegáció járt Bicskén.....5.
- Házhoz ment a polgármester.....6.
- Egészségmegőrzés szaunázással.....9.
- Új szolgáltatás a könyvtárban..... 15.

BOR, ZENE, SZÉPKIEJTÉS



A magyar kultúra igazán sokszínű kincs. Tudjuk ezt jól, még ha nem is tudatosul bennünk nap mint nap. Ám minden év január 22-én, a magyar kultúra napján és az ahhoz kapcsolódó programokon mindig meggyőződhetünk róla. A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük. A dátum sem véletlen, 1823. január 22-én tisztázta le - egy nagyobb kéziratcsomag részeként - Csekén a Himnusz kéziratát Kölcsey Ferenc.

A szokásoknak megfelelően Bicskén idén is több helyszínen és időpontban rendeztek kultúra napi programokat. Január 23-án a Petőfi Művelődési Központ vendége Scherer Péter színművész volt Irodalmi „borest” című önálló produkciójával, ahol a borestet bor nélkül, sok irodalommal tálalta a művész.

Mint elmondta, az emberek kedvelik a boresteket és borozgatás közben szívesen hallgatnak egy kis irodalmat, ezért a lányai segítségével összegyűjtött olyan magyar klasszikus szövegeket a legnagyobb magyar költőktől, íróktól, akiknek közül volt a borhoz, az ivászathoz, a részegséghez, a másnapossághoz. Ráadásul ezek mind olyan Ady Endre, Weöres Sándor, Örkény István, Petőfi Sándor, Márai Sándor és Vörösmarty Mihály művek, amelyeket az emberek nem szoktak ismerni. A művész az est folyamán nem csak a borról mesélt, hanem a fröccs történetéről és Jedlik Ányosról is.

A Nagy Károly Városi Könyvtár is készült a magyar kultúra napjára. Január 22-én egész nap különleges zenei aláfestés kíséretében, magyar szerzők műveit hallva válogathattak olvasnivalót a könyvtárba betérők. Mint Endrédi-né Szabó Erika könyvtárvezető elmondta, régóta szoros

együttműködésük van a Prelúdium Alapfokú Művészeti Iskolával, korábban volt rá példa, hogy ezen a napon a zongoratanzak növendékei adtak koncertet a könyvtárban. Ezúttal azonban fizikailag nem voltak jelen, hanem a zenepedagógusok és gyerekek játéka felvételről szolt a hangszórókból, miközben a kivetítőn is láthatók voltak.

A magyar kultúra része a magyar nyelv is. Éppen ezért ezen a napon rendezett szépkiejtési versenyt a Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola. A 3. évfolyamosok versenyét Moharos Zsófia nyerte Semperger Csanád, Lángi Johanna és Németh Mercédesz előtt. Míg a 4. évfolyamosok versengésében Fridrich-Horváth Zora Kata győzött megelőző Borók Istvánt, Gémesi Milánt és Kéri Bertalant.



ELKEZDTÉK KÖRBEJÁRNI A JÁRÁST

A Bicskei Egységes Művelődési Központ és Könyvtár szervezésében január 17-én nyílt meg a Járjuk a körbe a járást című, Bicske járás településeit közösségi értékein keresztül bemutató kiállítássorozat. A megnyitó ünnepségen a rendezvény fővédnöke, Bálint Istvánné polgármester köszöntötte a vendégeket.

A városvezető rámutatott, hogy az esemény nem csupán egy kiállítás megnyitója, hanem egy új kezdeményezés kiindulópontja, amely a közösségek összefogásáról, kulturális gazdagságáról szól. Mint felidézte, az elmúlt évek során számtalan alkalommal volt lehetőség megismerni a helyi alkotókat, tehetségeket és különböző művészeti ágak képviselőit szerte a bicskei járásban, most azonban egy teljesen más megközelítéssel hozta létre a program-sorozatot - Vincze Zita ötlete alapján - a Bicskei Egységes Művelődési Központ és Könyvtár.



BÁLINT ISTVÁNNÉ

polgármester



A jól végzett munka öröme

Az elmúlt hetekben a városi költségvetés tervezése állt a figyelem középpontjában: jegyző úr, aljegyző asszony, pénzügyi irodavezető asszony, valamint az önkormányzati intézmények vezetői, mindannyian egy célért dolgoztak, hogy Bicske város önkormányzat 2025-ös költségvetése elkészüljön. A körültekintően kialakított költségvetés nemcsak az idei városi események megvalósítását biztosítja, de a nyugodt, biztonságos működést is meghatározza. Sőt, fejlesztésekre is jut belőle. Köszönet mindenkinek, aki részt vett ennek a fontos feladatnak a megvalósításában, hiszen így biztosíthatjuk, hogy városunk fejlődése töretlen maradjon! Mint ahogy külön köszönet illeti azon képviselőtársaimat is, akik támogatták a rendeletervezet elfogadását, hogy ezzel biztosítsuk városunk stabil működését!

A jól végzett munka után jólesik a pihenés – tartja a mondás. Ennek megfelelően számtalan rendezvény hívogatta és hívogatja a bicskeieket a farsangi szezonban, amely mindig egy izgalmas. Ahogy minden évben, idén sem csak a szórakozásról szólnak a bálok, hanem a jótekonyságról is, hogy segíthessük a rászorulókat.

A multságok ideje és a tél lassan véget ér, mindenki izgatottan várja a tavasz érkezését. És hamvazó szerdával hamarosan megkezdődik a 40 napos böjt, hiszen Krisztus feltámadására készülünk, a keresztények egyik legszentebb ünnepére. A csodavárás, akár keresztény az ember, akár nem, mindig feltölti az ember lelkére szépséggel, és jóssággal.

Nyissuk ki hát szívünket, és várjuk a megújulást, a lelki felfrissülést, a természet ébredését, a tavaszt.



- Ezúttal nem egyénekről, hanem a járás településeinek közösségi értékéről, hagyományairól, kultúrájáról fog szólni a tárlat. A járás települései havonta megmutatják mindazt, ami bennük különleges, egyedi és értékes. Ismerjük a környezetünkben lévő településeket, sokszor át is utazunk rajtuk, de hiszem, hogy alaposabban csakis így ismerhetjük meg őket, egymást. Az egyes kiállítások során lehetőségünk lesz mélyebben megismerni ezeket az értékeket, új kapcsolatokra szert tenni és talán a régi ismeretségek is új alapokra helyeződnek – hangsúlyozta Bálint Istvánné.

Köszönetét fejezte ki Huszárovics Antal polgármesternek és azoknak a csabdi lakosoknak, akik fontosnak gondolták, hogy elhozzák Bicskére mindazt, amit ők értékesnek gondoltak.

Huszárovics Antal beszédében településük legfőbb értéknek azt az 1330 embert nevezte, akik a közösséget alkotják. Mint mondta, Csabdi természeti szépségének és földrajzi elhelyezkedésének köszönhetően a lakosság növekedése és fiatalodása a mai napig tart. Tíz év alatt száz fővel emelkedett a lakosság száma.

- 2015 óta addig még soha nem látott és tapasztalt fejlődésnek indult településünk. Ez alatt az idő alatt megújultak közintézményeink, iskolánk, óvodánk, polgármesteri hivatal, kultúrház, ravatalozóink. Két műfüves pálya épült

a focizni vágyó fiatalok számára, kondipark épült és játszótér fejlesztések valósultak meg. Úthálózatunk 50 százaléka megújult és új utakat is építettünk. A település járdái 80 százalékban megújultak. A faluközpontban 100 új parkolóhelyet létesítettünk. Az Etyek-Tarján kerékpárút megépítése turisták nagy számát vezeti át településünkön. Tíz év alatt több mint 30 sikeres pályázatunk volt. Bicske város közelsége még élhetőbbé teszi falunkat – sorolta a polgármester.

A tárlatot Legédy Péter képzőművész nyitotta meg, aki elárulta, hogy alig több mint két éve lakik a községben, de amikor életében először meglátta a települést, a két dombbal, közte a kis völgyben a házakkal, akkor olyan érzése volt, mintha egy erdélyi kis falut látna.

- E rövid idő alatt csupa jóindulatú és intelligens emberrel találkoztam. Jól érzem magam itt. Megdöbbenett, hogy ilyen kicsi faluhoz képest milyen nagy és gazdag a kulturális élet, amiről most mindenki meggyőződhet a saját szemével is – mondta a képzőművész.

A megnyitón megjelentek hallhatták Szöllösi Petra varázslatos dallamait fuvolán, valamint Varga Nóra harsonájátékát. A kiállításon megtekinthető a Szakkör amatőr alkotói kör tagjainak munkái, Czirják Barnabás fa dísz tárgyai, Legédy Péter és Szabó Elemér festményei, illetve Dávid Gyuláné gobelin képei.



SÁRKÁNYOK UTÁN ADOMÁNYOK

Ősszel már járt egy kínai hölgyekből álló delegáció Bicskén, akkor a kulturális bemutató mellett a kínai sárkánykészítés és -eregetés volt a középpontban. Ezúttal a hölgyek a kultúrájuk mellett a jó szívéket is megmutatták, hiszen nem érkeztek üres kézzel városunkba: 100 bicskei rászoruló családnak hoztak értékes adományokat.



A Bicske és Kína között egyre mélyülő kapcsolat jórészt a Nők Világa Egyesületnek köszönhető, ők voltak azok, akik mindkét alkalommal alaposan kivették részüket a szervezésből. Átaluk az Európai Kínai Kulturális Egyesület, a Dynasty Ticketing Kft., a Tengerentúli Magyar Kínai Nőszövetség, a Magyarországi Kangxilejia Catering Management Hungary, a Kína Békés Egyesítését Előmozdító Magyarországi Egyesület,



let, a Magyarországi Lishui Qingtianiek Egyesület és a Wei Jiawei Magyar Kínai Zeneés Szövetsége is jelen volt a januári alkalmon. A Petőfi Művelődési Központ színháztermében egybegyűlteket Bálint Istvánné polgármester köszöntötte.

- A magyar és a kínai kultúra találkozása mindig különleges pillanat. Két, gazdag múltból építkező és hagyományait tisztelő nép vagyunk, akik sok közös vonást fedezhetnek fel egymásban annak ellenére, hogy sok-

ezer kilométer választja el országainkat. A vendégszeretet, a család fontossága, a hagyományaink és értékeink tisztelete mind-mind olyan kapocs, amely hidat épít közöttünk. Ez az alkalom ismételten lehetőséget nyújt arra, hogy ne csak egymás kultúráját és szokásait ismerjük meg jobban, hanem közösen tovább építsük ezt a bizonyos hidat. Az imént arról beszéltem, hogy távol élünk egymástól, de sok mindenben hasonlóan gondolkodunk. Bicske városa mindig is híres volt arról, hogy felkarolta az elesetteket, a nélkülözőket és segítette azokat, akiknek erre szüksége volt. Amikor Önök azzal kerestek meg bennünket, hogy ők is szívesen tennék ugyanezt, arra a következtetésre jutottam, hogy ez nem a véletlen műve. Mi, magyarok és kínaiak erről is tökéletesen ugyanúgy gondolkodunk – hangoztatta a városvezető.

Bálint Istvánné köszönetet mondott az adományokért, amellyel a bicskei családoknak segítséget nyújtanak.

A folytatásban ismételten lehetőség nyílt betekinteni a páratlanul gazdag kínai énekes-, zenei- és táncművelésébe. Persze, a magyar kultúra sem szeretett volna lemaradni, így többek között Molnár Levente és Falusi Anna operaénekeseknek, Berecz István néptáncosnak, illetve a Mayer Néptáncműhely táncosainak köszönhetően megcsillantotta azt a sokszínűséget, amely méltán tette híressé.



HÁZHOZ MENT A POLGÁRMESTER

Az ígéret szép szó, ha betartják úgy jó – pontosan tisztában van ezzel Bálint Istvánné polgármester is, aki a tavalyi választási kampányban megígérte, hogy újraválasztása esetén elindítja a „Polgármester házhoz megy” programot.

Nos, az ígéret január 28-án beteljesült, hiszen a városvezető első alkalommal ment el bicskei családokhoz, hogy személyesen beszélgesen velük az őket leginkább foglalkoztató kérdésekről. A program persze folytatódni fog, nem ért véget ezzel.

- A felhívásra, miszerint házhoz megyünk az adott utcában élők problémáinak megismerése érdekében, elsőként a Váci Mihály közből jelentkeztek. Így a terület önkormányzati képviselőjével, Csonka Istvánnal előre egyeztetett időpontban el is mentünk hozzájuk. Tudni kell, hogy ez Bicske legifjabb utcája, hiszen néhány évvel ezelőtt lettek kifarukoztatva és közművesítve az itt lévő telkek, amelyeken természetesen vadonutú családi házakban élnek az érintettek – mondta előzetesen Bálint Istvánné.

A helyszínre érve már várták őket a lakók, akikkel „a januári tavaszban” elsőként az utcát, a vízvezető árkokat és az útkapcsolatokat vették alaposan szemügyre. A találkozó később az egyik házban folytatódott, amelyen szintén jelen voltak a Bicskei Polgármesteri Hivatal műszaki irodájának munkatársai, hiszen egyes kérdések megválaszolásában szükség volt a szaktudásukra. A közben élők a legsürgetőbb feladatként az aszfaltos út és a közvilágítás kiépítését jelölték meg, amellyel mind a városvezető, mind az önkormányzati képviselő maximálisan egyetértett.

- Azt hiszem, ezek nem a valóságtól elrugaskodott kérések a 21. században. Fontosnak tartottuk hangsúlyozni, hogy bár az igényük teljesen jogos, de hosszabb folyamat lesz, mire ezek megvalósulnak. Először



is az önkormányzatnak meg kell tervezetnie mind a közvilágításbővítést, mind az utcát, csak ezek után következhet az engedélyeztetés. Engedélyek birtokában aztán meg kell találnunk a szükséges forrást, majd közbeszerezettni, s végül elindulhat a kivitelezés. Köszönöm a meghívást a lakóknak, igyekszünk a megoldás irányába mutató folyamatot mielőbb elindítani – összegzett a találkozót követően Bálint Istvánné, aki egyúttal jelezte, hogy biztosan folytatják a „Polgármester házhoz megy” programot.



TARTHATATLAN ÁLLAPOTOK

Az elmúlt időszakban tarthatatlan állapotok alakultak ki a bicskei nagyállomás épületének várótermében, ezért a város polgármestere a vasútállomást fenntartó és üzemeltető MÁV Zrt.-hez fordult.

- A MÁV Területi Ingatlankezelési és Zöldterület-karbantartó Főnökség illetékes főosztályához fordultam január közepén, mert többen kerestek meg a lakosság részéről, bejelentések érkeztek a polgármesteri hivatalhoz, illetve egyéb fórumokon is tájékoztattak a Bicske vasútállomáson található váróterem



épületében kialakult problémák kapcsán. A helyzetről személyesen is meggyőződtem, ezért kértem haladéktalan intézkedést az illetékektől – árulta el lapunknak Bálint Istvánné.

A polgármester úgy vélte, jelenleg az utasvárót többen nem rendeltetésszerűen használják, amivel az utazóközönség folyamatosan zavarják. Mint elmondta, a váróteremben gyakori az épületet szállásként használó hajléktalanok jelenléte, akik az indokoltan ott várakozókat zaklatják, kéregetnek tőlük, a környezetet igénytelen módon szeméttel, ürülékkel terítik, továbbá akadályozzák a mosdók használatát.

Bálint Istvánné levelére másnap reagált a MÁV és személyes egyeztetést kezdeményeztek a városvezetővel.

Az egyeztetésről természetesen következő lapszámunkban beszámolunk!



AZ E-MAIL ÉRDEMI ÜGYINTÉZÉSRE NEM HASZNÁLHATÓ

A digitális államról és a digitális szolgáltatások nyújtásának egyes szabályairól szóló 2023. évi CIII. törvény 2024-es hatályba lépése sem változtatott azon a tényen, hogy az e-mail érdemi ügyintézésre nem használható – hívta fel a figyelmet Fritz Gábor, a Bicskei Polgármesteri Hivatal jegyzője.

Mint elmondta, az elektronikus ügyintézésre kötelezett ügyfelek (gazdálkodó szervezet - ideértve az adószámmal rendelkező egyesületet, alapítványt, egyházi jogi személyt és lakásszövetkezet is; a jogi képviselő; a Dáptv. 19. § (1) bek. a) pontjában meghatározott ügyfelek) e-mailen hivataluk részére eljuttatott beadványai a Dáptv. 19. § (5) bekezdése alapján érvénytelenek. A természetes személyek e-mailen a hivatal részére eljuttatott beadványai is alkalmatlanok joghatás kiváltására. Felhívta a figyelmet arra, hogy természetes személyek részére nyitva áll a lehetőség a hagyományos, papír alapú ügyintézésre, azonban választhatják az elektronikus ügyintézés is a Dáptv.-ben meghatározott módon.

A jegyző megemlítette, hogy - elektronikus azonosítást követően – az E-önkormányzat portál, amelyről elérhetők elektronikus űrlapjaik, szolgáltatásaik, valamint az elektronikus, hitelesített levelezéshez, ügyindításhoz használható e-Papír alkalmazás továbbra is a rendelkezésre áll.



BENNÜNKET KÉPVISELNEK

Bicske Város Önkormányzat Képviselő-testülete január 31-én rendkívüli, nyilvános ülést tartott a Városházán. A képviselők egyetlen napirendi pontot tárgyaltak, a településrendezési eszközök módosításáról döntöttek.

A nemzetgazdasági szempontból kiemelt jelentőségű ügyé nyilvánított M100 autótűt - Esztergom és M1 autópálya közötti szakasz - megvalósításához kapcsolódó M1-M100-1. sz. főút külön szintű csomóponti rendszer megvalósítása érdekében az 1. számú fő úti csomópont által érintett telektömböket közlekedési területbe sorolták. Valamint pontosították a helyi építési szabályzat rendelkezéseit a kertvárosias lakóterületekre vonatkozóan: a módosított szabályozás értelmében - a partnerségi véleményezési szakaszban beérkezett vélemények figyelembevételével - a kertvárosias lakóterületen legalább 700 m² területű építési telteken egy főépületben 2 önálló rendeltetési egység és legfeljebb 2 melléképület helyezhető el, míg 700 m² telekterület alatt egy főépületben egy önálló rendeltetési egység és 2 melléképület építhető.



BÁLINT ISTVÁNNÉ LETT A TÖOSZ FEJÉR VÁRMEGYEI ALELNÖKE



A Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége (TÖOSZ) Fejér Vármegyei Polgármesteri Fórumát január 23-án Rácalmás, a Jankovich-kúriában tartották.

Az ülésen tisztújításra is sor került és a polgármesterek döntése értelmében Bálint Istvánné, Bicske polgármestere lett a vármegyei tagozat alelnöke.

A több mint 1600 települést összefogó TÖOSZ a tavalyi önkormányzati választásokat követően, szerte az országban megrendezi polgármesteri fórumait. Az új képviselő-testületek megalakulását követően minden vármegyében tisztújításra kerül sor, majd márciusban lesz az országos tisztújító küldöttgyűlés.

A Fejér vármegyei fórum vezető elnöke Gyergyák Ferenc főtitkár volt, házigazdaként pedig Rácalmás polgármestere köszöntötte a résztvevő-

ket. Hanusi Péter mb. elnök a TÖOSZ tevékenységéről tájékoztatta a fórumon megjelent polgármestereket, majd szakmai előadások hangzottak el, végül a választás következett, amelynek során a jelenlévők egyhangúlag Schrick Istvánt választották meg a Fejér vármegyei tagozat vezetőjének. Tagozatvezető-helyettesé Bálint Istvánnét, Bicske polgármesterét választották, továbbá küldöttnek választották Dunkl Gergely Sárosd, Sallai Mihály Zámoly, Vargáné Kaiser Katalin Nagyvenyim és Várai Róbert Baracs polgármestereit.



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS SZAUNÁZÁSSAL

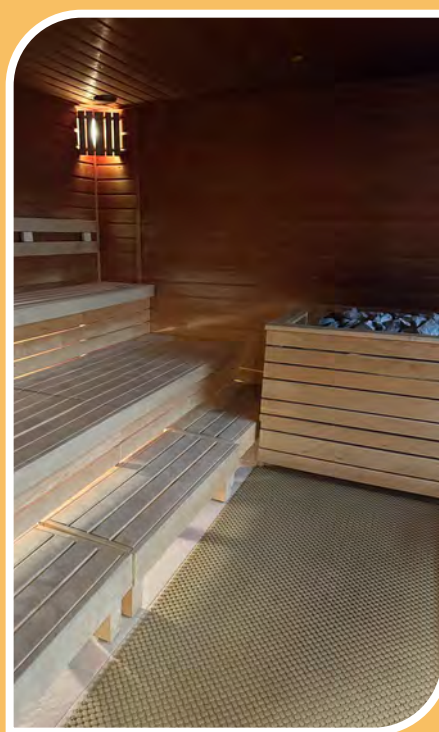
Mindenki által ismert tény, hogy a szaunázás jótékony hatással van a testre és a lélekre egyaránt. Most elsősorban a finn szaunával foglalkozunk, hiszen ez a legelterjedtebb típus, persze sokan használják a többi változatot is, mint a gőz-, vagy az infrasauna.

A szauna szó hallatán szinte mindenkinek Finnország neve ugrik be először, nem véletlenül, mivel ott rendkívül gazdag hagyománya van e relaxációs tevékenységnek. Ugyanakkor a „forró levegős fürdők” ismertek voltak a görög, a római és arab világban is, az emberek már az ókorban is kihasználták a felforrósított kövek erejét, amire vizet öntöttek.

A szauna ma már igen elterjedt az egész világon, elsősorban jótékony hatásai miatt. Szaunázáskor a szervezetben beindulnak a hőszabályozó folyamatok, amelyek ahhoz szükségesek, hogy a test alkalmazkodjon a magas hőmérsékletekhez. Ennek köszönhetően tudjuk elviselni a 100 °C körüli meleget. A testhőmérséklet először növekedni kezd, majd fokozódik az izzadság termelődése, ami a szervezet hűtésére szolgál. Eközben kitágulnak a véregek, megemelkedik a pulzus, és több vérplazma jut el a végtagokba is. Ez egyrészt segíti a jobb hőtűrést, valamint az izzadás során távozó folyadékok pótlására is szolgál. Sejt szinten is számos változás történik a hő hatására. Hősokkfehérjék keletkeznek, amelyek megóvják a sejteket a károsodástól, és nő a nitrogén-monoxid mennyisége, ami javítja a szervezet vérkeringését. Szaunázáskor hormonális változások is történnek, jellemzően megemelkedik például az endorfin és a növekedési hormon szintje.

A szaunában az izzadság eltávolítja a szennyeződéseket és az elhalt sejteket, és javítja a bőr vérkeringését. A bőr megtisztulása finom kefe és bőrmasszírozó eszközök használatával is támogatható. A tanulmányok szerint a rendszeres szaunázás segítheti a hidratációt és a bőrt a külső hatások ellen védelmező természetes bőrgát megfelelő állapotának fenntartását. A forró szaunában mindennél könnyebb ellazulni és félretenni a mindennapi gondokat. Való-

színűleg ez a szaunák népszerűségének legfőbb oka. A bentlét során a szervezet nagyobb mennyiségben termel endorfin, amely az eufória, a boldogság és a jóllét kiváltásával áll kapcsolatban. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy a szaunázás jótékony hatással lehet azokra, akik szoronganak vagy depressziósak. Az erősebb immunrendszer egy másik gyakori oka a szaunázásra, különösen télen. Ebben az időszakban az emberek



nagyobb eséllyel fájnak meg, vagy akár ki náluk más légzőszervi megbetegedés. A rendszeres szaunalátogatás képes fokozni a fehérvérsejtek termelését, amely fontos része a szervezet védelmi rendszerének. A korábban már említett hősokk fehérjék, amelyek a hőkárosodástól védik a sejteket, szintén szerepet játszanak, mivel részt vesznek az immunválasz aktiválásában, ami kulcsfontosságú a szervezet vírusok, baktéri-

umok és más nem kívánt külső hatások elleni védekezésében. A szaunának köszönhetően csökkenthető az influenza, a megfázás és más légzőszervi megbetegedések kialakulásának kockázata.

Amikor a szaunázás előnyeiről beszélünk, nem feledkezhetünk meg a szívre és a vérerekre gyakorolt jótékony hatásokról. A kutatások szerint ez a pihenési forma pozitív hatással van a keringési funkciók egyes indikátoraira: képes például csökkenteni a magas vérnyomást, illetve támogatja az érfunkciókat, valamint javítja az érfalak rugalmasságát, és a vérkeringést is segíti. Rendszeres testmozgás mellett ezek a hatások még hangsúlyosabbak lehetnek. A rendszeres szaunázás tehát képes meghosszabbítani az élettartamot, ami egyértelműen pozitív hozomány.

Kérdésként merülhet fel, hogy milyen gyakorisággal érdemes szaunázni? A legtöbb szakértő heti 1-3 szaunalátogatást javasol. A szaunaetikett alapján ruha nélkül vagy fürdőruhában használható a szauna, de törülköző mindenképpen szükséges. Mint ahogy az is, hogy előtte minden ékszert és a karórárt le kell venni. A szaunázás tipikusan három szakaszból épül fel: szaunában tartózkodás (5-15 perc), hűtőszakasz (30 másodperc-5 perc) és pihenő szakasz (10-15 perc). Fontos, hogy mindenki addig tartózkodjon a szaunában, ameddig jólesik neki. A szauna elhagyása után először le kell zuhanyozni, majd jöhet a hidegvizes medence, amelybe javasolt fokozatosan belemerülni. A pihenési szakaszban célszerű a folyadékpótlásról gondoskodni, hiszen a szaunázás során sok folyadékot kiizzad az ember. Pihenés után vissza lehet menni a szaunába, amivel elkezdődik a következő kör. A melegítés-hűtés-pihenés szakaszai 2-3 alkalommal ismételhetők, de a gyakorlottabbak akár 3-nál többször is végig csinálhatják.

LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD IRÁNYÁBA

Év elején sokan megfogadják, hogy életmódot váltanak, fogyókúrába kezdenek, odafigyelnek a táplálkozásra. Ám ezeknek a fogadalmaknak a beváltásához csak körültekintően, fokozatosan szabad hozzálátni, mert a drasztikus diéta sokszor több kárt okozhat a szervezetnek, mint amennyi hasznot hoz. A témáról Dr. Kancsár Anitát, a Bicskei Egészségügyi Központ és az Egészségfejlesztési Iroda dietetikusát kérdeztük.

Sokan fogadják meg az év elején, hogy leadnak a súlyukból és fogyókúrába kezdenek. Milyen tanácsokkal tudná őket ellátni?

- Ez meglehetősen tág kérdés. Ha csak egy egyszerű fogyókúráról van szó, az egészséges életmód szokássá alakításával már jelentős előrelépés tapasztalható.

Mit jelent az egészséges életmód?

- Elsősorban kiegyensúlyozott táplálkozást, megfelelő mennyiségű mozgást, jó minőségű alvást és nem utolsósorban hatékony stresszkezelést. A mértékletes étkezések esetén ne csak a mennyiségre, az ételek minőségi összetételére is figyeljenek oda a lelkes fogyni vágyók. Csak egy érdekesség: a nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás miatt akár 20%-kal is több energiát vagyunk képesek magunkhoz venni...

Fontos-e a fokozatos kalória-csökkentés étkezéseknél?

- Amennyiben az egészséges testsúly elérése a cél, érdemes nem alkalmi fogyókúrába kezdeni, hanem életmódot váltani és szokássá alakítani az egészséget, ha lehet ezt mondani. Lépésről lépésre kialakítani azokat a szokásokat, amiknek köszönhetően a kilók leolvadnak, és vissza sem jönnek (ugye ez lenne a cél, és nem a jojo effektus erősítése). Természetesen mindig egyénre kell szabni az ajánlásokat, hiszen minden ember különböző állapotban indul neki egy fogyókúrájának.

Mire figyeljen az, aki intenzív fogyókúrába kezd? Mit fogyaszson és mit ne?

- Általánosságban sok zöldséget, ha lehet minél többet nyersen. Ugyanakkor kerülje a finomított szénhidrátokat, részesítse előnyben a színyagokban, vitaminokban, ásványi anyagokban dús ételeket. Sok vizet igyon.

szokásokat, recepteket megtartani, hanem inkább új receptekkel, ételkészítési technikákkal, esetleg új alapanyagokkal igyekszünk megbarátkozni.

Csak az ételekre kell ilyenkor figyelni vagy az italokra is?

- Természetesen az italokra is gondosan oda kell figyelni. Aki fogyni szeretne, kerülje a cukros üdítőket, italokat. Ezekkel

sok felesleges cukrot és kalóriát lehet gyorsan és észrevétlenül bevinni, ám letornázni mindig sokkal nehezebb és nagyobb munka, mint nem magunkhoz venni ezekből. Igyekezzen minél természetesebb, tisztább dolgokat fogyasztani. Legalapvetőbb a már említett víz, aztán a megfelelően alkalmazott gyógyteák, vagy akár a fermentálással készült italok (pl: zöldséglevek vagy kombucha) is számos jótékony hatással bírnak. Vigyázni kell azonban az egészségesnek tartott gyümölcs és akár zöldséglevekkel, mert ezek szénhidrát, adott esetben cukortartalma sokszor magas lehet, tehát mindenképpen csak kivételesen és mértékkel fogyasszuk.

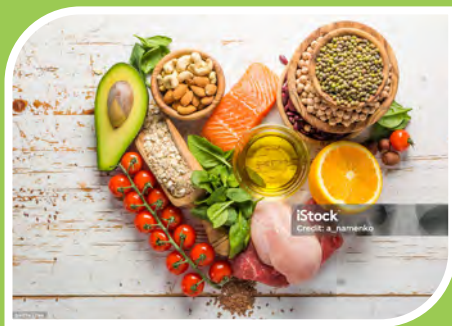


Mi a helyzet azokkal, akiknek valamilyen ételallergiája van vagy valamilyen betegség miatt amúgy sem fogyaszthatnak mindent?

- Természetesen a kiegyensúlyozottság lesz itt is a vezérelv, az adott paraméterek figyelembevételével. Ha például valakinek tejmentes diétát kell tartania, ma már számos tejhelyettesítő termékkel ezt könnyen megoldhatja. Megoldás lehet az is, és egyben az életmódváltás része lehet, hogy nem a helyettesítőket igyekszünk fellelni és a régi étkezési

Mit javasol azoknak, akik beleválnának egy életmódváltásba?

- Érdemes szakemberrel konzultálni, szükség esetén a kulcsfontosságú lépéseket vele átbeszélni. Ehhez a legközelebb a Bicskén is működő Egészségfejlesztési Iroda ingyenesen elérhető szolgáltatásait igénybe venni, ahol a különféle mozgásterápiák, tornák mellett dietetikus segítségét is kérhetik. Az EFI elérhetőségei: 06-20/517-3439 és efi@bicskerendelo.hu.



Sikersztori

Dr. Kancsár Anitát arra kértük, meséljen olyan konkrét esetet, ahol az életmódváltás sikereket hozott. A szakember egy nyugdíjas évei elején járó férfit említett, aki jelentős túlsúllyal, cukorbetegséggel, magasvérnyomással, krónikus ízületi fájdalmakkal, valamint emésztési problémákkal kereste fel. Az eredmény: egy év alatt mínusz 22 kilogramm, elhagyott fájdalomcsillapítók, javuló közérzet, mozgásképesség, vérnyomás és vércukorértékek.

BENCSIK-PERTL RÉKA ELKAPTA A FONALAT

Bencsik-Pertl Réka egy műtét utáni rehabilitáció során ismerkedett meg a horgolással. Előtte sem vetette meg a kezügyességet igénylő szabadidős elfoglaltságokat, ám ez a számára új technika teljesen beszippantotta. És sokak örömeire azóta sem ereszti...



Viszonylag ritka ebben a korosztályban, hogy valakinek a fő hobbija a horgolás. Honnan jött a horgolás iránti szenvedély?

- Gyerekkorom óta rengeteg fajta kézműves technikát kipróbáltam: sokáig keresztaszemes hímzéseket készítettem, aztán a varrás volt az, ami a fő fókuszot kapta. Majd volt egy kézműtémem 2022-ben, és utána kerestem egy olyan hobbit, ami átmozgatja a csuklómat is. Több helyen ajánlották a horgolást. Kipróbáltam és nagyon rákaptam. Igazából a kezem helyrejött azóta, de a horgolás megmaradt. Ez lett a fő hobbi.

Tulajdonképpen rákapott az izére...

- Pontosan. Elkezdtem magamat jobban beleásni, jöttek a jobbnál jobb ötletek, nyilván sikereim is voltak már az elején, ami elindított egy folyamatot.

Emlékszik még, hogy mi volt az első dolog, amit horgolt?

- Egy kis női táská volt nyárra. Amikor meglátta anyukám,

akkor neki is kellett készítenem egyet, majd jöttek sorban az ismerősök, rokonok. A környezetemben mindenkit elláttok horgolt táskával. Így indult, aztán elkezdtem újfajta dolgokat, új technikákat elsajátítani, az sem zavart, ha valami bonyolultabb, mert mindig a végeredmény izgatott. Kihívást láttam benne. A horgoláshoz láncszemeket és ráhajtásos pálcákat használok, amelyek segítségével végtelenszámú mintát létre lehet hozni. A határ a csillagos ég. Egyébként a világon nagyon sokan direkt azzal foglalkoznak, hogy mintákat terveznek. Nálunk még annyira nem elterjedt a horgolás a fiatalok körében, viszont Angliában él egy barátunk, ott nagyon nagy keletje van ennek, és rengeteg fajta újság megjelenik havonta különböző mintákkal, leírásokkal, ötletekkel. Én is abból szoktam inspirálódni. Rengeteg oldalról lehet ingyenesen letölteni mintákat, illetve lehet vásárolni is, viszont mindig belecsempésztek egy kis eltérést, hogy ne szülessen kettő egyforma, mindegyik egyedi legyen.

Mi lehet az oka, hogy nálunk ez annyira még nem futott fel?

- Pontosan nem tudom az okát. Amúgy nálunk is egyre több



fiatal látja benne a potenciált, hogy kézzel tud magának csinálni egyedi használati tárgyakat, ruhákat. Jó lenne elérni, hogy a fiatalok a képernyő előtt töltött idő helyett horgolnának, ami kiváló készségfejlesztő, segít kikapcsolni. Inkább azon versengjenek, ki tud egyedibbet, szebbet, trendibbet alkotni.

A táskákat és a ruhákat említettük már, de milyen hasznos dolgokat lehet még horgolni?

- Például tárolót. A baráti körben készítettem a kisgyerekes családoknak pelenkatároló kosarat, vagy a fürdőszobába különböző krémeknek tárolókosarokat, de a konyhában is fel lehet ezeket használni zöldségtárolásra. Aztán ott vannak a különféle figurák, készülhetnek ágytakarók. Szóval gyakorlati-

lag „körbehorgolhatjuk” a lakásunkat és még az öltözékünket is színesíthetjük vele.

Nem került még szóba, de mi a horgolás alapja?

- A fonal. Természetesen nagyon sokfajta létezik, mint zseníliafonal vagy zsinórfonal. Én általában zsinórfonallal szoktam dolgozni, abból készülnek a táskák is. Aztán lehetséges ezeknek az alapanyagoknak a keverése, de egy-egy alkotásban a többfajta minta is megjelenhet.

Mennyi időt tud szakítani a hobbijára?

- Dolgozom, mellette egyetemre járok. Amikor szorgalmi időszak van, hétvége egyetem, hétközben munka, akkor nyilván kevés időm van rá. Pedig engem teljesen kikapcsol, néha azt sem hallom, ha a férjem hozzám szól, annyira csak a horgolásra koncentrálok. Egyébként nagy átlagban heti 10 órát foglalatokozom vele. Így is a kezdetek óta több, mint húsz darab táskát, állatfigurákat, tárolót és nyári topot készítettem, illetve nemrégiben alkottam egy kisebb szőnyeget az ágy elé.

Mik a céljai a horgolással?

- Egyszer egy önálló kiállítás, az nagyon jó lenne. 2023 decemberében a Nagy Károly Városi Könyvtárban részese voltam egy hármás kiállításnak, ahol mindhárman más kézműves technikával voltunk jelen és jól esett, hogy nagyon sokan megdicsérték a munkáimat. Persze, addig még több technikát kell megtanulnom. Szeretnék minél több országba eljutni és inspirálódni, mert mindig, ha utazunk, az az első dolgom, hogy keresek egy fonalboltot a közelben és mindenhol igyekszem venni legalább két gombolyag fonalat. Úgyhogy már nézegetem, hogy hova lehetne utazni idén, ahol van fonalbolt is. Továbbá nagy álmom még, hogy legyen saját mintám. Szeretnék eljutni arra a szintre, hogy magam találjam ki egy táskának a mintáját, amelyet még más nem csinált.



CSÁRDÁS ÉS MULATSÁG

A karácsonyi ünnepekört lezáró vízkereszt után hagyományosan elkezdődik a báli, farsangi szezon. Bicskén sincs ez másként, sorra rendezik a különböző bálakat. Minden évben megtartják a Bicskei 1.sz. Általános Iskoláért Közalapítvány hagyományos alapítványi bálját is, amelyre ezúttal február 1-jén került sor a Petőfi Művelődési Központban.

A bált Schulman Tiborné, az alapítvány elnöke nyitotta meg. A nyitóbeszédet követte a már hagyománnyá vált, a Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola 4. évfolyamos tanulóinak csárdás tánca.

A szervezők minden évben lehetőséget nyújtanak egy-egy bemutatóra, ahol az intézmény jelenlegi és volt tanítványai mutatkozhatnak be. Az idei évben a Genius Akrobatikus Táncegyüttes nyújtott felejthetetlen élményt a bál résztvevőinek. Szintén fontos és szerves része a bálnak az ízletes vacsora, amelyet sokadik éve a Bicske Városi Könyvhasznosító Bizottság biztosít, amelyet ezúton is köszönnek a bál szervezői. A bál bevételét az alapítvány az iskola tanulóinak versenyztetésére, jutalmazására, illetve táboroztatására fordítja.



- Köszönjük minden résztvevőnek, adományozónak és tombolanyereményt biztosítónak, hogy támogatták iskolánk alapítványát és a remek hangulatú rendezvényünket – összegzett Schulman Tiborné és Végh Rozália főszervező.

Végezetül álljon itt az adományozók névsora:

Ági bolt (telep), Ajándék bolt (TESCO), Arany-sas patika, Aranka Malom, Bálint Istvánné polgármester asszony, Baljer kenyér, Bartók Kft., Bicske Barátok Egyesülete, Bicskei tanuszoda, Bicske Város Önkormányzata, ÉDESVÍZ 2001 Kft. Ditrói Józsi, Magyar Kamra Pálinka Ház, Festék bolt (TESCO), Dunszt Eigner Kata, Gazdabolt, Gudics Niki szószoba, Homály Grill Bár, Imeli László, THANYA – Horvát János Koppány, Hotel Pancho, Konrád Ildikó, Korona Étterem, Marica Divat, Mészáros Kata, Metzger Antal, Németh Tibor, NORDHAUS, Nyakas Pincészet, Oroszlán patika, Pici Ficak, Randevú cukrászda, RAFA Cafee, Sériné Mondok Edina, Soltész Kata virág, SPAR, Török Henrik, Tűzhal Díszálat kereskedés, Urbán Szabó Tünde, Úrhajós utcai ABC, Vas-Műszaki áruház, Vecsési savanyú (TESCO).



PATÓ FERENC: ITT SEMMI SEM KÖTELEZŐ

A Bicskei TV „Köztünk élő hősök” című műsorának ötvenedik vendége Pató Ferenc volt. Szabó Ágnes sorozatában a Bicske Kertvárosi Polgárőrség vezetője beszélt a kezdetekről és az elmúlt húszéves történéseiről.

Önnek fontos a városunk biztonsága. Ezért hozta létre a bicskei polgárőrséget?

- Nem, nem én hoztam létre a bicskei polgárőrséget, én csak átvettem. Most már húszegynéhány éve csinálom. Bazsó László akkori rendőrkapitány és Szántó János akkori polgármester kért meg, hogy vállaljam el a Bicske Kertvárosi Polgárőrség vezetését. 2001-ben mentem nyugdíjba, addig a bicskei rendőrkapitányságon voltam, de egyáltalán nem ismertem a polgárőrség tagjait. Kapitány úr összehívott egy tanácskozást a kapitányság nagytermében, ahol ott voltak az akkori polgárőrök. Láttam, hogy egy jó csapat, amelyben voltak fiatalok és idősek is. Ezután mondtam, hogy jó, akkor vágjunk bele, csináljuk.

Akkor nyilván a korábbi hivatásának is volt ehhez köze, mert ez egy testhezálló dolog volt.

- Igen. Feltehetően ezért gondoltam rám, ami nagyon megtisztelő volt. Ugyanakkor ma is rendőrként gondolkodom és vannak dolgok, amiket még most sem bírok le-



nyelni. Például nincs igazoltatási jogunk. Hiába vagyunk kint a szőlőhegyi részeken, amikor látunk egy idegen autót, akkor nem állíthatjuk meg, csak a rendszámot bediktáljuk a kapitányságra.

Egy dolgot most említett, de mik azok a feladatok, amikkel foglalkozik még a polgárőrség?

- Vannak az éjszakai szolgálatok, amikor kint vannak a fiúk. Mivel

ez nem hivatásos állomány, hanem mindenki önkéntesen, szabadidejéből csinálja, ezért ez nem mindennapos. Aztán ott van az iskolakezdés, amikor a rendőrökkel közösen jelen vagyunk az iskoláknál, hogy az autósok egy kicsit visszafogottabban közelítsék meg a gyalogátkelőhelyeket. Minden hónapban tartunk egy eligazítást, ott a következő hónapra minden tagunk beírja, hogy mikor tud szolgálatot adni. Amennyiben a rendőrség kéri, akkor besegítünk a rendőrségnek is. Fontos, hogy itt semmi sem kötelező, maximum hálásak lehetünk a tagoknak, hogy vállalnak a szabadidejük terhére járőrözést. Aztán ott vannak a különböző események, például a Bicskei Napok

és más rendezvények, ahol előre tudjuk, hogy mikor lesznek, és arra úgy szervezünk, hogy meglegyen a kellő létszám. Ezeknél elsődleges feladatunk a biztosítás, a parkolók felügyelete. Persze, ha van egy kis rendbontás, amikor természetesen közbe kell avatkoznunk. Ez nem gyakori, de előfordul.

Tegyük fel, hogy kialakul egy verekedés. Akkor hivatalosan segítséget kell kérni a rendőrségtől?

- Igen, azonnal jelezzük a rendőröknek, ha gondunk akad. Egyébként jó a kapcsolatunk velük, de a tűzoltókkal és a mentősökkel is.

A bicskei polgárőrség egy országos szervezethez kapcsolódik?

- Igen. Eleve úgy működhet az egyesület, hogy be vagyunk a bíróságon jegyezve, mint civil szervezet. Onnantól kezdve a Fejér Vármegyei Polgárőr Szövetségnek vagyunk a tagjai és az Országos Polgárőr Szövetségnek is. Enélkül nem működhetnénk.

Ennek kapcsán előfordul, hogy másfelé az országban be kell segíteni?

- Börgöndön volt a nyáron a repülőnap. Szóltak a fehérváriak, hogy kevesen vannak, és átmentünk négyen. Persze, nem csak bicskeiek voltak, hanem például mányiak is. Amikor Etyeken volt egy terepkerékpáros verseny, az etyiekiek szóltak, mi pedig átmentünk és biztosítottunk. Viszont előfordult olyan is, hogy párhuzamosan volt két nagy rendezvény Bicskén és akkor az etyiekiek jöttek át két napig biztosítani az egyik rendezvényt.

Hány fő szolgál a szervezetben?

- A hivatalos létszámunk 35 fő, de ebből vannak olyanok, akik nem járnak ki szolgálatba. Például a könyvelő vagy az egyéb háttérmunkát végzők. Akadnak olyanok is, akik belépnek polgárőrnek, aztán néhány alkalom után nem jönnek többet. Az viszont nagy öröm, hogy jelenleg van két ifjú polgárőrünk is.

Épp a toborzásról akartam kérdezni. Az miként zajlik?

- Általában személyes ismeretség útján kerülnek hozzánk új tagok. Ifjú polgárőr esetében be kell tölteni a tizennegyedik életévet, 18

éves kortól pedig felnőtt polgárőr lesz mindenkiből. Van egy olyan lány polgárőr, aki az idei évben megkapta az ifjú polgárőr címet. Ő állandóan jött velem. Egyszer a Bicske Szíve Parkban reggel nyolc órától este tíz óráig kint voltam, ő végig ott volt velem. Mondtam neki, hogy hazaviszem délben, de közölte, ameddig én vagyok, addig van ő is. Az örömben azonban van egy kis ürmös is, hiszen csak két ifjú polgárőrünk van. Mások is érdeklődnek, de amikor meghallják, hogy itt nincs fizetség, már nem érdekli őket.

Milyen feltételei vannak a polgárőrségnek?

- Nem kell hozzá semmi különös. Büntetlen előélet és magyar állampolgárság szükséges. Amikor valaki megkeres minket és jelentkezik, akkor be kell mennie az okmányirodába és kitölteni a polgárőr igazolvány igénylő papírt. Ez olyan, mint egy személyi igazolvány és az OPSZ állítja ki.

A havonkénti egyeztetésen felül vannak más közösségi eseményeik?

- Időnként szoktunk bulizni. Fontosak ezek, mert így tudjuk még jobban megismerni egymást, még jobb csapattá tudunk válni. A többségünk bicskei, de van óbaroki és csabdi tagunk is. Aztán van a vármegyei polgárőrnapi mindig másik településen. Mi 2014-ben voltunk házigazdák. Illetve vannak országos polgárőr összejövetelek, tavaly Tiszafüreden volt.

Az egyesület csak Bicskén teljesít szolgálatot?

- Polgárőrségünk azon a területen dolgozhat, amelyik polgármesteri hivattal együttműködési megállapodása van. Nekünk a bicskei mellett a csabdi önkormányzattal is van szerződésünk, így ott is adunk szolgálatot. E két településtől kapunk támogatást, illetve az országos szervezettől.

Milyen az átlagéletkor az egyesületben?

- Két idős polgárőrünk van, közel a nyolcvanhoz, de még mindig kijárnak szolgálatba. Szerencsénkre vannak fiatalabbak is. Nagyjából 70 és 40 között mozog az életkor.

Kinézte már az utódot, vagy meddig tervez?

- Kinéztem és tanítom is, de ő még nem tudja. Bár ameddig kedvem van hozzá, addig csinálom. Furcsa lenne az embernek, ha hirtelen azt mondaná, hogy kész, vége.

A magánéletéről tudunk beszélni?

- Eléldegélek. Persze, ha kell, akkor besegítek a gyerekeknek. Amúgy nagyon sok helyre járok. Én vagyok a járási koordinátor, tartom a kapcsolatot a polgárőr egyesületekkel és tolmácsolom a megye felé, hogy kinek milyen problémája van, vagy mit szeretne. Ez elég sok időt elvesz, aztán mellette, ha van szabadidőm, akkor kimegyek Erdélybe. Szeretek oda járni.

Milyen szabadidős tevékenységei vannak még?

- Horgászok. Azon kívül, annak idején repültem Jávor Géza bácsiékkal. A Magyar Sándor Repülő Egyesülettel csináltuk Újbarok és Szár között a repteret, ahol sajnos volt egy baleset. Ez véget vetett az elképzeléseknek, úgyhogy maradt a horgászat. Mostanában van egy újabb hobbim: ha már nem tudok repülni, akkor reptetek. Szerencsére az OPSZ-től kaptunk egy drónt, amire engedélyünk is van, így most ezzel ismerkedem. Ez az új szerelem.

GONDOLATOK AZ 50 ÉV FELETTIEKNEK

Győri Magdolna Valéria főtörzszászlós, nyomozó volt a főszereplője a január 14-i találkozónak, aki **Online csapdák** című előadásában jónéhány veszélyre felhívta a jelenlévők figyelmét, ami az Internet használata közben leselkedik ránk.



Kitért az esetlegesen feleslegessé vált holmik elektronikus eladásának fenyegetettségére, a digitális bankolással összefüggő csalásokra, az online rendelések kockázataira. Felhívta a jelenlévők figyelmét arra is, hogy a közösségi oldalak szélhámosai, hogyan csaphatják be az áldozataikat, és milyen következményei lehetnek az ismeretlen számról befutó szokatlan telefonhívásoknak.

A közönség soraiból is voltak felvetések, saját tapasztalatok a témában, ami mindenki számára tanulsággal szolgált.

Azért, hogy tovább sikerüljön az információkat megtartani és feleleveníteni, hasznos szóróanyagot is adott át a hallgatóságnak, és mindenkit inkább a bizalmatlanságra biztatott a jövőben a biztonsága érdekében.

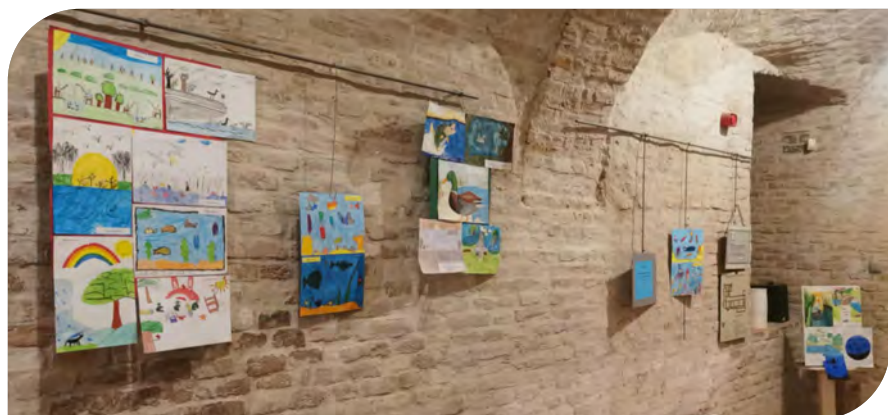


VIZES ÉLŐHELYEK BICSKEI MEGKÖZELÍTÉSBE



A Vizes Élőhelyek Világnapjához kapcsolódóan időszaki kiállítás nyílt február 2-án a fehérvárcsurgói Károlyi-kastély főépületének pincéjében. A Károlyi József Alapítvány által szervezett tárlaton a Bicskei Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola tanulóinak alkotásai is láthatók.

A kiállítás célja, hogy felhívja a figyelmet a vizes élőhelyek kiemelt fontosságára. További célja a természetvédelem és a szabályozás; az érintetlen vizes területek állagának megóvása.



ÚJ SZOLGÁLTATÁS A NAGY KÁROLY VÁROSI KÖNYVTÁRBAN

A Bicskei Egységes Művelődési Központ és Könyvtár Nagy Károly Városi Könyvtára 2025-ben új szolgáltatást vezetett be. „A könyv házhoz megy!” elnevezésű házi-otthoni kölcsönzés a Bicske belterületén élők számára kínál lehetőséget arra, hogy havonta egy alkalommal előzetes egyeztetés alapján helybe kérjék az általuk olvasni kívánt könyveket.

Endrédi Szabó Erika könyvtárvezető a Bicskei Újság érdeklődésére elmondta, hogy nagyon régen volt már hasonló szolgáltatásuk, ám érdeklődés hiányában abbamaradt. Ugyanakkor az utóbbi időben egyre több olyan olvasójuk volt, akiknek a könyvtárosok vitték házhoz néhány kötetet, miután erre megkérték őket. Ezt a „táskában kölcsönzést” tették most hivatalossá. - Év elejétől lehetőség van az idős, mozgásukban korlátozott vagy betegség miatt könyvtárunkat felkeresni nem tudó lakosoknak házhoz kérni a könyvtári könyveket, folyóiratokat, hangoskönyveket, egyszerre maximum 10 darab dokumentumot. Előre egyeztetett időpontban a könyvtárosok házhoz szállítják a kért műveket,

illetve visszahozzák az otthon lévőket. Azok is élhetnek ezzel a lehetőséggel, akik például egy betegség vagy a csúszós utak miatt nem tudnak személyesen eljutni egy bizonyos időszakban a könyvtárba, de a gyógyulást követően ismét személyes látogatónk lehetnek – újságolta Endrédi Szabó Erika.

A könyvtárvezető elmondta, hogy ma már a könyvtári nyilvántartásuk alapján tudják, ki mit olvasott már, milyen témájú könyveket szeret, ezek visszakereshetők, így akár telefonon is tudnak ajánlani könyveket az olvasóiknak.

Szintén a Nagy Károly Városi Könyvtárhoz kapcsolódó hír, hogy a könyvtárak működését szabályozó törvény január elsejével megváltozott. Eddig a 16 év alattiak és a 70 év feletiek vehették igénybe ingyenesen a könyvtári szolgáltatásokat. A változással az alsó korhatár 16-ról 25 évre módosult, így a 16-25 év közöttieknek – akiknek eddig féláron volt – mostantól ingyenesek a könyvtári szolgáltatások országos szinten.

EZÜSTÉREM A VÁRMEGYEI DÖNTŐRŐL



A Diákolimpia 2024/25 Fejér vármegyei úszódöntőjét Székesfehérváron, a Csitány G. Emil uszodában rendezték meg február 1-jén.

A Bicskei Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola 3.b osztályos tanulója, Geiger Zsolt 50 férfi mellen állt rajtköre a 2016 és később születettek korcsoportjában.

Agyagási Ákos tanítványa 0.57,81-es időeredménnyel a második helyen ért célba.

A könyv házhoz megy!



NAGYSZERŰ KONCERT NAGYSZERŰ HELYEN



Fennállásának talán legnagyobb koncertjét adta a Pannoniada Gyermekkórus január 18-án, a Mátyás templomban. Aki ott volt és személyesen élhette át, az biztosan nem felejt. A Pannoniada Gyermekkórust 2017-ben alapította Illés Richárd karnagy azért, hogy a fiatalok számára tartalmas és értelmes szabadidős elfoglaltságot kínáljon. A diákok a zene és az éneklés révén nem csupán művészi és közösségi élményekkel gazdagodnak, hanem eljutnak az ország különböző pontjaira és a leghíresebb templomokban léphetnek fel. Ennek a sorozatnak volt a legújabb állomása a Mátyás templom. - Illés Richárd karnagy úr kezdeményezésének központi gondolata a közösség erejébe vetett hit. A mai korban, amelyben oly sok kihívás nehezedik a fiatalokra, különösen nagy értéke van egy olyan közösségnek, amely biztonságot és iránymutat. Vezetésével a zene és a hit ereje csodálatos módon kap-

csolta össze a különböző háttérű fiatalokat és családjaikat, akik közösen tanultak, alkottak és épültek. Évek óta meghatározó és inspiráló látni, hogy ezek a gyermekek mennyi munkát és lelkesedést fektetnek abba, hogy csodálatos produkciókat hozzanak létre. Illés Richárd azon álma, hogy a gyermekek zenéjükkel eljussanak a legszebb helyszínekre, mára valósággá vált – fogalmazott köszöntőjében Bálint Istvánné polgármester, aki az első perctől támogatta a karnagy törekvéseit. Felidézte, hogy a kórus az évek során olyan híres templomokban adott koncertet, mint a debreceni Nagytemplom, a budapesti Szent István Bazilika, a pannonhalmi Szent Márton Bazilika, a tihanyi bencés apátság plébániatemploma, a győri Jézus szíve templom, Mátyás és Bicske templomai, valamint a zsámbéki romtemplom.

A legújabb helyszín pedig Magyarország egyik fontos turisztikai központja volt, amelynek szent falait csodás dallamokkal töltötték meg a fiatalok. A gyerekek lélekemelő előadásához nagyban hozzájárultak a Prelúdium Zeneiskola tanítványai és tanárai is. A Pannoniada Gyermekkórus produkcióját ezúttal is Vincze Zita gyertyái színesítették, ez ugyanúgy alapja a hangversenyeknek, mint az ének vagy a zene.



MEGÁLDOTT HIVATAL



20 + C + M + B + 25 – ezt írta Burbela Gergely katolikus plébános január 27-én a Bicskei Polgármesteri Hivatal polgármesteri irodájának ajtófélfájára.

Régi, keresztény szokás, hogy vízkereszt idején házszentelést tartanak. Bicskén a hívek körében szép hagyománya van ennek, de a polgármesteri hivatal sem szokott kimaradni belőle. Burbela Gergely ezúttal is áldást mondott



a házra és a benne dolgozókra, majd a szentelés befejező gesztusaként a polgármester ajtajának szemöldökfájára felírta az évszámot, valamint a betűket, amelyek a latin mondatot rövidítik: „Christus Mansionem Benedicat”, vagyis „Krisztus áldja meg e hajlékot!”

FEKETE FERENC TANÁR ÚR EMLÉKÉRE

Életének 93. évében, január 17-én elhunyt a Vajda János Gimnázium nyugalmazott tanára, Fekete Ferenc.



Fekete Ferenc 1932-ben született nyolctagú család harmadik gyermekeként. Nyírbátorból származott. Édesapja görögkatolikus, édesanyja református volt, a gyermekek az édesapa vallását örökölték. A boldog gyermekéveket kettétörte a második világháború: 1944-től kezdődően családjával folyamatosan költözni kényszerült, sokszor száz kilométereket megtéve néhány hét alatt. Tatán éltek meg a háború végét, utána a család visszaköltözött Nyírbátorba.

A középiskolát Kispesten és Székesfehérváron végezte. 1951 szeptemberében iratkozott be az Eötvös Loránd Tudományegyetem természettudományi karára: földrajz-földtan szakra, ahol végig jó tanulmányi eredménnyel tanult. 1952-ben felvette a tanítóképzői tanulmányokat. Az egyetemet 1956 júliusában fejezte be, július 16-án volt gimnáziumi tanári esküvétele Székesfehérváron. 1962-től a bicskei gimnáziumi tanulószoba, majd 1965-től a megalakult diákkotthon

vezetője volt. Ezután egyesült a két intézmény és a gimnázium igazgatóhelyettesévé választották. A bicskei Vajda János Gimnáziumból 1992-ben vonult nyugdíjba.

Fekete Ferenc 1959-ben házasodott meg, feleségével két gyermekük született, Ferenc és Attila. Rajtuk kívül öt unokája és hat dédunokája ünnepelte őt 2022-ben, 90. születésnapján. Feri bácsi nyugdíjas évei alatt is rendkívül aktív volt. Sokat olvasott, az Élet és Tudomány című hetilapot folyamatosan járatta, és szellemileg frissen tartotta magát. Emellett sokat kertészkedett a Máléhegyen, autót vezetett, és tudásával, tapasztalatával dédunokái tanulmányait. Fekete Ferenc búcsúztatása február 4-én, 11 órakor volt a bicskei katolikus temetőben.

Isten nyugosztalja!

Recept



PIRÍTOTT SERTÉSSZŰZ LILAHAGYMÁVAL, CUKKINIVEL, PARADICSOMMAL

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sertésszűz
- só, bors
- olaj
- 1 kávéskanál őrölt kurkuma
- 40 dkg cukkini
- 2 fej lila hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 40 dkg paradicsom
- 10 dkg vaj
- 1 csokor petrezselyem

Elkészítése:

- A leháryázott húst csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd serpenyőben, kevés olajon megpirítjuk.
- A szárvegeitől megfosztott cukkinit karikákra vágjuk, serpenyőben, kevés olajon pár perc alatt megpirítjuk, majd megszórjuk kurkumával.
- Hozzáadjuk a tisztított, félkarikára vágott lila hagymát, az aprított fokhagymát, a vékonyan felcikkezett paradicsomot és a vaját. Néhány percig kevergetve pírítjuk, sózzuk, borsozzuk, majd megszórjuk a pirított hússal. Alaposan összeforgatjuk, aprított petrezselymet adunk hozzá, és tálaljuk.

Közérdekű információk

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
A székhely címe: 2060 Bicske, Ady E. u. 1.
Telefon: +36 22 412 367

Szakmai Egységek és elérhetőségeik:

Bölcsődei Szakmai Egység:
A telephely címe: 2060 Bicske, Ady E. u. 17.
telefon: 22/950-324

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat Szakmai Egység:
A telephely címe: 2060 Bicske, Ady E. u. 1.
telefon: 22/412-367

Család- és Gyermekjóléti Központ Szakmai Egység:
A telephely címe: 2060 Bicske, Ady E. u. 2.
telefon: 22/952-791

Gondozási Központ Szakmai Egység:
A telephely címe: 2060 Bicske, Szent István u. 124.
telefon: 22/950-175

Védőnői Szakmai Egység:
A telephely címe: 2060 Bicske, Kossuth tér 17.
-iskolavédőnői ellátás

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

Új Esély Központ Bicske
Bicske, Aradi vértanúk u. 18.
T: +36 70 668 5165
Nyitva tartás: minden nap 7:00-19:30

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: 16-22 óráig.
Szombat-vasárnap és ünnepnapokon: 8-14 óráig.

A lakáson történő ellátási igényt a 1830-as hívószámon lehet bejelenteni.

Aranyas 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 szombatiig: 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 2025. január hónapban megkötött házasságukról: **Tóth István és Almádi Anikó (01.13.)**.

Sok boldogságot kívánunk!

A Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház szerint 2025. január hónapban született gyermekek: **Dombi Kornél (01.03.)**, **Szav Olívia (01.06.)**, **Kiss Botond András (01.07.)**, **Makranczy Regina Szofia (01.10.)**, **Könye Léna (01.11.)**, **Pálfy Norka (01.23.)**.

Jó egészséget kívánunk!

IMPRESSZUM

Bicskei Újság, a Bicskei Önkormányzat hivatalos, ingyenes lapja, megjelenik havonta 4050 példányban. Nyilvántartásba véve a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által a CE/4347-3/2013. számon. Kiadja: Bicske Város Önkormányzata. Olvasószerkesztő: Benedek Eszter.
Fotók: Adravec Tamás, Takács József, Ivanics Imre, Páli Zoltán. Nyomdai előkészítés és nyomda: GOLDBOX Nyomdaipari Kft.
Hirdetésfelvétel, kéziratleadás: 22-565-464., benedek.eszter@bicske.hu