





Város napja 1-4. oldal



Sport 8. oldal

SZABADHAJDÚ

Az idei mostoha, száraz időjárás ellenére volt „szóló szőlő, mosolygó alma, csengő barack” a Tessedik Sámuel Kertbarátkör kertészeti kiállításán, a városnapi programsorozat nyitórendezvényén, szeptember 8-án a művelődési központban.



Kertészeti kiállítás

A bemutatón több mint húszan mutatkoztak meg, akik Böszörmény mellett Mezőkövesdről, Rimaszombatról és Susányról érkeztek a programra.



Fodor Pálné, a kör vezetője elmondta, hogy több mint négy évtizedes múltra tekint vissza a rendezvény, melyre már hosszú hetekkel azelőtt elkezdtek a felkészülést. Az idei nyár nem kedvezett a termelőknek. Ennek ellenére nagyon szépek és gazdagok a standok. „Ami megtermett, azt megmutatjuk.”
Herkely Károly, a mezőkövesdi kertbarátok képviselőjében érkezett a rendezvényre.

A város napja

– Azért jók ezek a kiállítások, mert ismeretséget tudunk szerezni. Emellett kölcsönösen tudunk egymásnak tippeket adni a növénytermesztéshez.

A bemutató hivatalos megnyitóján Varga Sándorné és Gajdán Antalné népdalokat énekelt, majd Főrizs László alpolgármester ajánlotta a látottakat a nagyközönség figyelmébe. Az alpolgármester szólt a település születésnapjának, szeptember 13-nak a jelentőségéről, majd említést tett Böszörmény térségi szerepéről, és arról, hogy alig van olyan helyi család, amely valamilyen formában ne kapcsolódna a mezőgazdasághoz. A megnyitóbeszédet követően Tóth Ferenc, a rimaszombati kertbarátok nevében szólt a megjelentekhez, kiemelve, hogy a háttérbeszélgetésekből, melyek jellemzőek egy ilyen rendezvényre, mindig tudnak tanulni.
A bemutatót szépszámu közönség

rendezvényre, szeretek széjjelnézni. Érdekel, hogy mit természetnek a városban. A szárazság ellenére nagyon szép a felhozatal.

Bocskai István emlékezete

A városnapi program további részében a Holló Barnabás alkotta Bocskai-szobornál Kiss Attila polgármester elmondta, hogy a hajdúk számára Bocskai fejedelem több volt, mint egy uralkodó, hiszen lakhelyet és megélhetést biztosított egykori katonáinak. Pajna Zoltán, a megyei közgyűlés elnöke ünnepi beszédében megfogalmazta, hogy ő is a hajdúk utódjának tekinti magát, akiknek sokat köszönhet a város. Ugyanis az egykori zsoldosainak telket biztosított, az akkor csekély lakossággal rendelkező településen. Böszörmény elrendezését nemcsak megőrizték,



tekintette meg, köztük Kakujáné Komáromi Erzsébet: – Nagyon tiszteltem azokat, akik növénytermesztéssel foglalkoznak. Szinte rácsodálkoztam, hogy ebben a mostoha időjárásban ilyen látványos a bemutató. Török Mártonné: – Mindig eljövök a

hanem továbbfejlesztették a mai formájára. Bocskai a szabadság kivívását tűzte a zászlajára, melyért élete végéig harcolt. A Bocskai szablya – mely az identitásunk része – egy-egy másolatát megkapja a megye minden települése, továbbá egy megyetérké-





A város napja



pet ábrázoló kirakóst, melyen szerepelnek közigazgatási területei is. Az ereklyék átadása után Hajdú virtus címme a Bocskai-gimnázium tanuló adtak műsort. A nap folytatásaként Bocskai István fejszobrát avatták a Városháza Bocskai-terme mellett. Kiss Attila polgármester elmondta, a fejszobor a hajdúböszörményi születésű, és jelenleg Budapesten élő Horváth Tibor szobrászművész hatodik olyan alkotása, melyet a városban állítottak fel. Még 2019-ben adományozta Hajdúböszörménynek a bronzból öntött szobrot, amikor a város vezetése meglátogatta őt az otthonában. Több alkalommal ter-

a figuratív kompozíciók felé. Az addig többnyire absztraktot, felváltotta egy múltidézőssé. Emberek, tárgyak, gépek jelennek meg munkáin, Hajdúböszörmény múltjából. Ami érdekes, ezt úgy teszi meg, hogy felhasználja a Horváth Tamás fotóművész által rendelkezésére bocsátott, a múzeumban található digitális képtárat. Pálfi Gyula a kiállítással kapcsolatban hangsúlyozta, Kupás Csilla kurátorra bízta, hogy rendezze el a képeket.

– Negyvenkét képet állítottam ki. Főleg a múltat idézi, elsősorban a gyermekkoromat. A régi dolgok iránt mindig fogékony voltam – fogalmazott az alkotó.



Földesi Márton Békéscsabáról érkezett a Talléros együttessel. Először léptek fel Hajdúböszörményben.

– Nagy megtiszteltetés, hogy meghívtak minket a rendezvényre. Úgy gondolom, számít az, hogy szól a népzene. Így lesz a mindennapok része. A közönség soraiban Sörös né Tóth Magdolnától megtudtuk, hogy azért jött ki a rendezvényre, mert szereti a népzene.

– Nagyon szívesen hallgatok népzene, kedvelem. A találkozóhoz köszönhetően kicsit feltöltődöm, és új előadókat is láthatok. Nagyon jónak tartom, hogy böszörményi zenekarok is megmutatkozhatnak.

fővédnöke és Farkas Bertalan, nyugalmazott dandártábornok adták át. Országunk első kutatóúrhajója örömet fejezte ki, hogy ennyi gyermek által készített művet látott, mely a jövő nemzedékeinek az érdeklődését jelenti a világűr iránt. Kérdésünkre elmondta, hogy szeretett volna még egyszer eljutni az űrbe, de annak is örült volna, ha hamarabb jön létre a magyar repülés. Ezután elültettek a főtéren egy pannon kőrist, annak emlékére, hogy városunkban járt Farkas Bertalan, akivel közös fotót is készíthettek a gyerekek.

A hagyományok nyomában

Vasárnap délelőtt a Szeresd a várost futása után, a rendezvénysorozat kerékpáros településkerüléssel vette kezdetét, melyet kicsik és nagyok is teljesíthettek. A táv 3,5 kilométer volt. Szerdahelyi Szabolcs elmondta,



vezte a város vezetése a szobor kiállítását, de akadályokba ütköztek.

„Velem is megtörtént”

Ezzel a címmel nyitották meg Pálfi Gyulának, a Bocskai István Gimnázium művésztanárának kiállítását pénteken, a művelődési központ Hajdúsági Galériájában. Molnár Balázs gimnáziumi tanuló zongorajátékát követően Kiss Attila polgármester mondott köszöntőt. A városvezető kiemelte, hagyomány, hogy a Böszörmény születésnapja alkalmából egy helyi festőművész alkotásait tekinthetjük meg. Hozzátette, mintha kinagyított képeslapokat látnánk a városról a tárlaton, Böszörmény régi arcáról. A kiállítást Gyulai Edit nyitotta meg, aki kérdésünkre elmondta, a képek különlegességét adja, hogy Pálfi Gyula a pandémia első időszakában, és az azt követő években fordult igazából

Népzeneinkünk legszebbjei

Pénteken és szombaton este is a népzeneé volt a főszerep a Népzene Karok Országos Találkozásán, a Bocskai téren. A szervezők részéről Varga József elmondta, hogy a rendezvényen több mint húsz banda mutatkozott be a nagyközönségnek, köztük négy helyi együttes is. Szeretnék elérni, hogy az emberekhez még közelebb kerüljön a népzene és a népi kultúra. Kerezsi Antal, a Bűrös zenekar részéről elmondta, hogy a jövő évben ünnepeik huszonöt éves jubileumukat. Fiatal népzene-szekekből alakult annak idején a banda. Azóta hazánkban rendszeresen kísérik a néptánc együtteseket, ötvenegy országban muzsikáltak már. Ez nagyon fontos rendezvény. Ritka egy népzene-szerző életében, hogy ilyen találkozókra eljöhessen, ahol a magyar autentikus népzene mutatatható be.

Tapintható Univerzum

Különleges programon vehetett részt az, aki szeptember 10-én ellátogatott a művelődési központba. Amellett, hogy az első emeleten in-



A város napja

hogy azért jelentkezett rá, mert nagyon szeret kerekézni.

– Szinte minden nap kerékpározok. Ezzel a közlekedési eszközzel járok iskolába, ezért nem volt megterhelő

hasznosan és szórakozva tudjuk eltölteni az időt.

Többen megfordultak a fotóponton is, ahol a népi viseleteket ismerheték meg az érdeklődők. Molnár Imre kérdésünkre elmondta, hogy ezeket



a táv számomra. Jónak tartom, hogy megszervezték a programot, mert ilyenkor az emberek sportolhatnak is. Közben, a Bocskai téren felállított kisszínpadon Kíváncsi Katika Mese-



zenekara lépett fel. Délután műsort adott még az ifjúsági fúvószenekar, a népzenei együttes, a Locsi-fecsi Népi Énekegyüttes és a Bocskai Néptánc-együttes.

A programot táncház és népmese előadás is színesítette. Sokak keresték fel a hagyományos népi játszóházat. Lénárt Luca Hédi több játékot is kipróbált.

– Jónak tartom, hogy itt van ez a játszóház a rendezvényen, mert így



a viseleteket mindenképpen meg kell mutatni az embereknek. Fontos, hogy a fiatalok is megismerjék az öltözeteket, melyek a bősörményi hagyományokhoz illeszkednek. A rendezvényen előadás hangzott el a magyar sörfőzés történetéről. Ka-



tona Csaba történész tájékoztatóján elhangzott, hogy valószínűleg már a honfoglaló magyarok is fogyasztottak sört. Az első bizonyított emlékeink 1095-re tehetők. Ez is bizonyítja, hogy már az Árpád-korban is főzték ezt a nemes nedűt. Az előadást követően a húszéves Jazzmelon Big Band jubileumi koncertjét hallgathatta meg a közönség. Mező László alapító tagja volt az együttesnek. Szívesen emlékszik vissza élete ezen időszakára.

– Ezt a zenekart a jókedv jellemzi. A komoly szakmai munka mellett ez visz minket előre. Nem munkaként fogjuk fel, hanem hobbiként. Ez egy életérzés. A big band alapításával egy gyermekkori álmunk teljesült. Nagyon büszke vagyok, hogy a zenekar megérte a húsz évet – mondta el Takács Tamás, aki szintén alapítója az együttesnek.

Este Kiss Attila polgármester, Pajna Zoltán, a megyei közgyűlés elnöke és Tiba István országgyűlési képviselő mondott köszöntőt. Mindhárman kiemelték az összefogás



a 2014-ben átadott sétány nemcsak a városok közötti kapcsolatot jelképezi, hanem a nemzetközi kapcsolatokat is szimbolizálja. A barátság világnapját 2011 óta rendezik meg, melyet Hajdúböszörményben a Város napjával egyszerre tartanak meg. Kiemelte, hogy az igaz barát mindig mellettünk áll, és ha kell, szárnyakat is ad. Városunk először a finnországi Siilinjärvival fűzte szorosabbra a kapcsolatokat 1985-ben, melyet pár év-



fontosságát, jó szórakozást kívánva a résztvevőknek. Az est zárásaként Tóth Gabi adott élő koncertet.

– Én azt gondolom, hogy a személyes kapcsolódás mindenképpen felett van. Főleg az internet világában fontos ez. Egy ilyen rendezvényen nagyon jó találkozni a közönséggel. Az emberek által én is igyekszem töltödni. Szeretném, ha ez kölcsönös lenne.

Testvérvárosok köszöntése

A testvérvárosok köszöntésével folytatódott a városnapi rendezvény-sorozat hétfőn. Az esemény az Este a székeleyknél című művel kezdődött, Pindzsua Bence gitárművész és Kapusi Sarolta fuvolaművész tolmácsolásában. Sörös István alpolgármester a köszöntőjében a barátságról osztotta meg gondolatait. Elmondta, hogy





vel később Nagyszalonta követett. A fehér rózsza többek között a tisztaság és a barátság jelképe. Gyergyóalfalu, Harkány, Krasnik, Montesilvano és Újrónafő képviselői voltak jelen és helyeztek el virágot. A többi város nevében Kiss Attila polgármester, valamint Sörös István és Fórizs László alpolgármesterek tették le a gránit-tömbökre a rózsákat. Az ünnepség

mester mondott beszédet. Az alpolgármester kiemelte, nagyon fontos, hogy a hajdú ősök által elkezdett építkezést közösségi szinten is folytassuk. Elődeink pár évtized alatt katonákból polgárokká váltak. A beszédet követően a megemlékezés koszorúit helyezték el a résztvevők a szobor talapzatán, majd a Bocskai Néptáncgyűttes vezetésével



zárásaként Händel A-moljából hangzottak el részletek.

Tisztelgés őseink emléke előtt

A város napi ünnepség szeptember 13-án az „Őseink” szobornál kezdődött, ahol Sörös István alpolgár-

az ünnepi képviselő-testületi ülésre vonultak át a Bocskai téri református templomba. A történelmi zászlók bevonulása és a Himnusz hangjai után Loment Péter lelkész többek között üzenetként megfogalmazta, hogy az Úrtól kapott földön akkor boldogulhatunk, mi és utódaink, ha az aján-

A város napja

dékozó Istenben szilárdan hiszünk. Az ünnepség további részében a Hajdúböszörményből elszármazott Varga Mária Jászai-díjas színművész szavaltatát hallgathatták meg az egybegyűltek, aki Radnóti Miklós „Nem tudhatom” című versét tolmácsolta. A műsorközlő bejelentette, hogy kiállították és megtekinthető az az eredeti cserelevél, melyet Báthory Gábor erdélyi fejedelem adott ki 1609.

vésznek átadta a díszpolgári címmel járó oklevelet, majd helyi kitüntetéseket nyújtottak át a város vezetői. Ezt követően polgármesteri elismerő okleveleket adományozott Kiss Attila polgármester. A kitüntettek nevében a Dobó Sándor-díjjal elismert Tóthné Csiszár Éva Regina mondott köszönetet. Immáron hagyomány, hogy jeles rendezvényeinken a város egy-egy



szeptember 13-án, Váradon. Hajdúböszörmény város napja is ennek a dokumentumnak a kiállításához, keltezéséhez kapcsolódik. A cserelevél a Hajdúböszörményi Fióklevegtár őrzi. A rendezvényen Kiss Attila polgármester mondott ünnepi beszédet. A városvezető történelmi múltunk felidézése közben kiemelte, hogy Hajdúböszörmény igazi fejlődése a hajdútelepítéssel indult útjára. Napjainkkal kapcsolatban egyebek mellett megfogalmazta, hogy manapság higgadt és átgondolt cselekvésre van szükségünk. Látható, hogy ezekben a nehéz időkben is a város működtetése és fejlesztése az elsődleges cél. Beszéde végén Kiss Attila polgármester Szilágyi Imre grafikusmű-

iskolája mutatkozik be ünnepi műsorával. Ez alkalommal a Bocskai István Általános Iskola 7. évfolyamos diákjai köszöntötték a kitüntetetteket. Az ünnepi műsor címe: „Szülőföld, ahol otthon vár” volt. Az ünnepség zárásaként, a történelmi zászlók kivitele előtt, a Szózatot énekelték el közösen a résztvevők. Ezt követően a művelődési központ színháztermében a kitüntetettek tiszteletére a Cimbaliband adott gálaműsort. Bertalan Erzsébet-Balogh Bence

Lapunk következő számában a Város nap szerdai eseményeiről és az ünnepségek érdekesebb pillanatairól számolunk be.



Kitüntettek

A Város napja alkalmából a „Hajdúböszörmény Város Díszpolgára” címet **Szilágyi Imre** festőművész vehette át.

„Hajdúböszörményért”-díjban **Kiss Antal** nyugalmazott intézményvezető részesült.

Dobó Sándor-díjat **Tóthné Csiszár Éva Regina** gyógypedagógus, nyugalmazott intézményvezető vehetett át.

Dr. Molnár István-díjban posztumusz, néhai **dr. Varga Gyula** egykori főiskolai dékán részesült.

Dr. Kövér Sándor-díjat **dr. Szabó László** gyógyszerész kapott.

Háda Sándor-díjban **Gál József István** pedagógus, sakkedző részesült.

Sillye Gábor-díjat **Péter Zoltán** építészmérnök kapott.

Hajdúböszörmény Művészetéért-díjban a **Bocskai Néptáncegyüttes** részesült.

Hajdúböszörmény város Jó tanulója, jó sportolója elismerést általános iskolai kategóriában **Fehér Abigél Borbála**, a Bocskai-iskola tanulója, míg középiskolai kategóriában **Erdős Dóra**, a Bocskai-gimnázium tanulója érdemelte ki.

Hajdúböszörmény Ifjú Művésze díjban **Rózsa Gábor** filmrendező részesült.

Hajdúböszörmény Gyermekeiért Emlékérmet **dr. Pálfi Sándor** főiskolai tanár vehetett át.

Hajdúböszörmény Lakosságáért Emlékérmet **Lévai Gábor** rendőr alezredesnek adományozott a testület.

Hajdúböszörmény Gazdaságáért Emlékérmet **Hajdu Sándor** egyéni vállalkozó kapta.

Polgármesteri Elismerő Oklevélben részesült

Andorkó Mária nyugalmazott könyvtárvezető,

Bíró Imre, a Vidi-Ér Vidért Közhasznú Egyesület alapító tagja,

Fehér Gábor Lajos nyugalmazott gépkocsivezető,

Hegedűs András gépjárművezető,

Hegedűs Péterné nyugalmazott terápiás munkatárs, egységvezető,

Kathi Erika természetjáró, hegymászó,

Kiss Zsigmond,

Makai Imre festőművész és

Sörös Imre.

Jogában áll hallgatni



Az egyenruhára, a szirénázó fehér autóra mind felkapjuk a fejünket. A rendőrökre hősként tekintünk, már egész kiskorban kialakul egy rajongás irántuk. Balogh Dávid bár elsőként labdarúgásról álmodozott, mára városunk egyik kiemelkedő rendőr polgára.

Dávid beszélgetésünk elején elmesélte, miként lett rendőr, és mióta dolgozik a szakmában. „Érettségi előtt, illetve az azt megelőző években mindenkit foglalkoztat a kérdés, hogy mit kellene, hol is kellene továbbtanulni. Engem gyerekkorom óta a sport, azon belül a labdarúgás érdekelt, szinte minden napom erről szólt, ezért azt gondoltam, hogy testnevelő tanár, vagy edző leszek, ha felnövök. A változást ebben az hozta, hogy az érettségi évében több középiskolás osztálytársammal megbeszéltük, hogy elmegyünk nyílt napra a Miskolci Rendészeti szakközépbe, mivel többünket is foglalkoztatott a rendőri munka. Az iskolában tett látogatást követően, napról napra egyre jobban megtetszett ez a hivatás, több ismerőssémmel is beszélgettem, akik mindannyian pozitív dolgokról számoltak be. Több főiskolára, illetve egyetemre is beadtam a jelentkezést, illetve ezzel párhuzamosan jelentkeztem a rendőrképző szakközépbe is. Felvételt nyertem a főiskolára is, azonban ekkor már a rendőrség jobban vonzott, mivel időközben részt vettem az előírt pszichikai, fizikai, orvosi, műveltségi felméréseken, melyeken megfelelt minősítést kaptam. Emlékszem, amikor megkaptam a levelet, izgatott voltam a felbontásakor, mivel nagy volt a túljelentkezés abban az évben. A levélben az állt, hogy felvételt nyertem, nagy boldogságomra.” Dávid a tanulmányait követően a rendőrségi munkát a Budaörsi kapitányságon kezdte, majd 6 év után úgy döntöttek feleségével, hogy hazaköltöznek Hajdúböszörménybe. 2017-től dolgozik a helyi rendőrkapitányságon, kezdetben járőrként, majd körzeti megbízottként. Jelenleg pedig szolgálat irányítói parancsnokként látja el feladatait. Beszámolt lapunknak arról is, mit szeret a szakmájában. „A rendőri szakma egy nagyon összetett dolog, nincs két egyforma nap, mindig új és új

dolgok történnek a szolgálatok során. A legjobban azt szeretem a hivatásomban, hogy az állampolgároknak tudok segíteni az esetleges problémáik megoldásában, mely a rendőrség hatáskörébe tartozik. Több esetben is előfordult az, hogy családtagjaimat megállították az utcán közös ismerőseink, és elismerően beszéltek rólam. Azt hiszem, ettől jobb nem kell az embernek, ez olyankor büszkeséggel tölt el és ösztönöz, hogy igen is, a befektetett munka mindig megéri.” Bizonyára sok izgalmas és olykor borzalmas esetnek volt már szemtanúja, olvasóinknak elmesélte az egyik rendkívül nehéz és összetett intézkedésüket. „Az eltelt 11 év alatt rengeteg esettel találkoztam, azt gondolom többet láttam, mint egy meglett ember egész élete során, szinte minden napra jutna egy olyan történet, ami egy civilnek megrázó, felkavaró lehetne, ez nekünk már sokszor természetes. Az egyik emlékezetes történetem az volt, amikor többen bejelentést tettek, hogy egy ismeretlen tettes megkárosította őket. Különböző termékeket adott volna el idősebbek részére, azonban a pénz átadását követően faképnél hagyta őket.

Nemzetközi elismerés



Tizenkettedik alkalommal rendezték meg Krakkóban a fiatal művészek nemzetközi fesztiválját, szeptember 3-8. között.

A fesztiválra a fiatal énekes, Köszörűs Sára még egy korábbi fellépésén elért, voice kategóriában megszerzett második helyezésének köszönhetően jutott el. A lengyelországi bemutatkozás alkalmával, a fiatal tehetség a ver-

seny mellett a magyar főkonzulátuson is fellépett, ahol Gelencsér Tibor főkonzul fogadta a vendégeket. Időközben kiderült az is, hogy az énekes, a még augusztus végén Japánban rendezett nemzetközi versenyen a Specias prise elismerésben részesült.

(A képen Szakál Zsófia zongorista, Gelencsér Tibor krakkói főkonzul és Köszörűs Sára énekes látható.)

FÉNYMÁSOLÁS
NYOMTATÁS
INTERNETEZÉS
SPIRÁLOZÁS
SZKENNELÉS-FAXOLÁS
LAMINÁLÁS
FILMKÖLCSÖNZÉS

NYITVA TARTÁS:
hétfő-péntek: 10-17 óra
ebéddió: 12-13 óra
szombat: zárva
vasárnap: zárva



KÁLVIN TÉRI VIDEOTÉKA
(a buszmegállónál)
Kálvin tér 12.

☎ 0652/220-159
0620-9708-032
✉ varjasine@vipmail.hu

Megjelent a Hajdúsági Tükör 3. száma

Fizessen elő Ön is, vagy vásárolja meg a Hajdúsági Tükör című kulturális és közéleti magazint!

- Néhány cím a tartalomból:
- Szerelmünk ez a föld - gondolatok Kertész László költészetéről.
 - A dicső jótevő, Báthory Gábor
 - Közös otthonunk, Hajdúböszörmény
 - Mit műveltek elődeink? Adatok a hajdúböszörményi színjátszás történetéhez
 - Bohém dzsentriélettől a kuláksorsig. Kary József hollywoodi pályafutása.
 - A költőikon - Kemény István
 - Roma szakkollégium Hajdúböszörményben
 - Köszöntünk, Hajdúböszörmény!
- A magazin 500 Ft-os áron megvásárolható,** illetve 2.000 Ft-ért egész évre előfizethető a művelődési központ gazdasági irodájában.
- Önnek lehetősége van**



örökbefogadni egy intézményt. Hogyan? Vásároljon vagy fizessen elő, majd ajánlja fel egy kiválasztott intézménynek a magazint!

Árusítópontjaink: városi könyvtár, művelődési központ, Kálvin téri Videotéka, a Bocskai- és Kálvin téri gyülekezet, görögkatolikus egyházközség.

Karate

A hétvégi Tiszaújvárosban megrendezett WKF Vidékbajnokságon a hajdúböszörményi East Fighters tíz versenyzője indult és szép eredménnyel zárták a megmérettetést.



Labdarúgás

Felnőttek: **Nyíradonyi VVTK-HTE 0-4**
Ifjúságiak: **Nyíradonyi VVTK-HTE 1-3**

Meghívó

„GO – KART” közlekedési rendezvényre

Szeretettel várunk minden kedves óvodást és szülőt, a Határtalan Segítség Alapítvány támogatásával szervezett Nemzetközi Rolling Kids pedálos gokart kupán.

A programból:

- Zenés bemelegítés
- Gokártozás akadálypályán, állomásokon ügyességi, játékos feladatok megoldásával.
- Zöldség, gyümölcs, gyümölcslé fogyasztása

Helye: **Csillagvár Óvoda és Bölcsőde**
Kölcsey és Thököly utca kijelölt szakasza
Ideje: **szeptember 23. péntek, 15 óra**



Lapzárta:
hétfő 14 óra

SZABADHAJDÚ

Hajdúböszörmény ingyenes hetilapja
Megjelenik: 12 000 példányban.
www.hajduboszormeny.hu
Ügyvezető igazgató:
BERTALAN IMRE
Szerkesztő: VARJASI IMRE
Újságíró: BERTALAN ERZSÉBET
Szerkesztőségi titkár: GARGYA BRIGITTA
Korrektor: KUPÁS CSILLA
Fotó: HORVÁTH TAMÁS
Szerkesztőség:
4220 Hajdúböszörmény, Bocskai tér 4.
Telefon: +3620-560-42-82
E-mail: szabadhajdu@hbc.com.hu
Nyomdai munkák:
Mediaworks Hungary Zrt.
Felelős kiadó:
Hajdúböszörmény Város Önkormányzata
Kiss Attila polgármester
4220 Hajdúböszörmény, Bocskai I. tér 1.
ISSN 0866-6660
Szabadhajdú online: news.hajduboszormeny.hu
A hirdetések tartalmaért szerkesztőségünk felelősséget nem vállal.

Közérdekű információk

Rendőrség: 107
Országos Mentőszolgálat: 104/112
Tűzoltóság: 105
Segélyhívószám: 112
Polgármesteri Hivatal 563-200

Gyepmesteri telep (Polgári útfél) munkaszüneti- és ünnepnapokon, 15-16 óra között nyitva tart. **Balogh Gyula gyepmester: 06-20-313-4217.**
ATEV Fehérjefeldolgozó Zrt:
Szakajda Tímea (36-30-636-0937, szakajdat@atev.hu)
VEZETŐI ÜGYFÉLFOGADÁS. Szeptember 21-én, szerdán Koláné Dr. Markó Judit jegyző tart vezetői ügyfélfogadást 9.00-12.00 óra között.
KÁLVIN téri rendelő: 560-130.
www.eszv.hu

KÖZPONTI ORVOSI ÜGYELET
hétköznap: 16.00–08.00 óráig
hétvégén, ünnepen: 8.00–8.00
Tel: 06-70-3703-104 vagy 104
GYERMEKORVOSI RENDELŐ és VÉDŐNŐI szolgálat: Ady tér 10. (piac l. em.)
ÁLLATORVOSI ÜGYELET (Reggel 7-től 19 óráig) **szeptember 17-18. dr. Joó Sándor (Tel: 06-70-363-6515).** Az ellátásért ügyeleti díj kerül felszámolásra.
HBCOM ügyfélszolgálat: 229-190
Tigáz: Tel.: 36 80/180-380
GÁZSZIVÁRGÁS és üzemzavar bejelentése: Tel: 36 80/300-300.
KÖZVILÁGÍTÁS hibabejelentő: 36-52-219-419, hétfő-csütörtök: 8-16.30-ig, péntek: 8-13.30-ig. Személyesen a Városi Piac felügyeleti irodájában.

Gyógyszertári ügyelet				
Szeptember	16. (péntek)	Bethlen	Bethlen u. 9/a.	Tel: 228-567
	17-18. (szo-vas.)	Hajdú	Árpád u. 45.	Tel: 229-330
	19. (hétfő)	Kehely	Arany J. u. 12.	Tel: 561-151
	20. (kedd)	Patikaplus	Vörösmarty u. 1.	Tel: 0620/3434 800
	21. (szerda)	Szentháromság	Pálnagy Zs. u. 1/a.	Tel: 372-302
	22. (csütörtök)	Vöröskő	Karap F. u. 5.	Tel: 561-461
	23. (péntek)	Arany Sas	Ady tér 11.	Tel: 227-779
	hétköznap: 19.00–22.00, szombaton: 13.00–22.00, vasárnap, munkaszüneti nap: 8.00–22.00			

Amennyiben nem jutott el Önökhöz a Szabadhajdú aktuális száma, kérjük, jelezzék a problémát a terjesztőnél a 06-20-911-5006-os telefonszámon.

Eredmények: Renge Anna (arany, bronzérem), Renge Lajos, Fehér Gert-rúd és Szabó Attila (arany, ezüst), Kiss Kármén, Nagy Réka, Kiss Georgina (bronz), Renge Regina Klára (2 ezüst), Fehér Abigél Borbála (2 arany), Kádár Enikő (ezüst).

Megemlékezés
Fájó szívvel emlékezünk szeretett Édesapánk,



GALACZI SÁNDOR
halálának 2. évfordulójára
„Én vagyok a feltámadás és az élet,
aki hisz énbennem, ha meghal is, él.”
(János11,25)
Gyermekei

Megemlékezés
Fájó szívvel emlékezünk szerettünk



KOCSIS IMRE
halálának 9. évfordulójára
„A múltba visszazérvé valami fáj.
Valakit keresünk, aki nincs már.
Temető csendje ad neki nyugalmat,
szívünk fájdalma örökre megmarad.”
Szerető felesége, két lánya,
fia és unokái

Nagydíjas népzeneészek

A XXVI. Egri Népzenei Gála, KÓTA Aranypáva versenyén a Hajdúböszörményi Népzenei Együttes kiemelkedő szereplésükkel Aranypáva Nagydíjat érdemelt ki.

A művészei csoport 1997-ben alakult az 1979-84 között működött Citera-kör jogutódaként. Elsősorban a szűkebb „haza”: a Hajdúság, a Hortobágy és Hajdú- Bihar megye népdalkincsének bemutatására törekedett. 2003-tól Bárdosi Ildikó vette át az együttes szakmai irányítását. 2017-től pedig az Aranypáva díjas Nagy Zsolt Arnold irányítja a csoportot, aki a megmérettetéssel kapcsolatban elmondta lapunknak, hogy a felkészülésük során több szempontot is

figyelembevettek. Elsősorban figyeltünk, hogy különböző tájegységek népdalkincséből kellett összeállítani a dalsokrot. A produkció nem haladhatta meg a tízpercet, így püspökládányi és lőrincrévi válogatással léptünk színpadra. Nagy Zsolt Arnoldtól azt is megtudtuk, hogy a megmérettetésen harmincöt csoport mutatta be műsorszámát. A népzenei együttes tizenegy fővel képviselte Hajdúböszörményt. Jól éreztük magunkat a színpadon. Ezt visszaigazolta a közönség hatalmas tapsvihara. Illetve a zsűri visszajelzése, ami pozitív volt. Előadás közben is kommunikáltak velünk, mosolyogtak ránk. A műsor után pedig jó véleményt alkottak a produkciónkról. Az elért eredmény arra sarkall minket, hogy még to-

vább menjünk a kitaposott úton.- fogalmazott a vezető.

A Hajdúböszörményi Népzenei Együttes az idén ünnepli fennállásának huszonötödik éves jubileumát. Ebből az alkalomból gálaműsort rendeznek, november 12-én a művelődési Központba, ahol várják a népzene kedvelőket.

bertalan



DR. LÉVAI ANTAL ÜGYVÉD

JOGÁSZ, INGATLANFORGALMI SZAKJOGÁSZ

4220 Hajdúböszörmény, Baltazár Dezső u. 1. sz. I. em. 3. a.
06-70-708-5635 | info@drlevai.hu | www.drlevai.hu

ingatlan-adásvétel, ajándékozás, csere, tartási szerződés, végrendelet, családjogi ügyek, házassági bontóper, szülői felügyelet gyakorlása, vagyonmegosztás, cégalapítás és változasbejegyzés, jogi képviselő polgári peres és nem peres eljárásokban

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig, 9:00-17:00. Ügyfélfogadás előzetes időpontegyeztetés alapján.





Baromfigondozó segéd munkást keresünk!

Jelentkezéshez hívja az alábbi telefonszámot!

Hajdúböszörmény, Nagy telep

Hajdúböszörmény, Kányási telep

+36 30 629 1220

+36 30 407 8654





VILLANYSZERELŐT KERESÜNK!

Jelentkezni az alábbi telefonszámon lehet:
☎ 06/30 825-2577



Munkavégzés helye: Hortobágy



NŐK ÉS FÉRFIAK EGÉSZSÉGVÉDELMI HETE



AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ÉRDEKÉBEN AZ IDÉN MEGRENDEZÉSRE KERÜL „NŐK ÉS FÉRFIAK EGÉSZSÉGVÉDELMI HETE”, MELY KERETÉBEN 2022. SZEPTEMBER 19 - OKTÓBER 07-IG TÉRÍTÉSMENTES SZŰRŐVIZSGÁLATOKON VEHET RÉSZT HAJDÚBÖSZÖRMÉNY VÁROS LAKOSSÁGA.

AZ EGÉSZSÉGVÉDELMI HÉT PROGRAMJA A KÖVETKEZŐ:

BŐRGYÓGYÁSZATI SZŰRŐVIZSGÁLAT - CSAK ELŐJEGYZÉSSEL

Melanoma szűrővizsgálat a bőrgyógyászati szakrendelésen.

ELŐJEGYZÉS: 12.30-15.30 06-20-522-85-95 TELFONSZÁMON KÉRHETŐ

NŐGYÓGYÁSZATI SZŰRŐVIZSGÁLAT - CSAK ELŐJEGYZÉSSEL

Nőgyógyászati szűrővizsgálat a nőgyógyászati szakrendelésen.

ELŐJEGYZÉS: 12.30-15.30 06-20-522-85-95 TELFONSZÁMON KÉRHETŐ

UROLÓGIAI SZŰRŐVIZSGÁLAT - CSAK ELŐJEGYZÉSSEL

Urológia szűrővizsgálat, PSA-prosztatás specifikus antigén-kimutatása véréből, amely a laboratóriumban történik.

ELŐJEGYZÉS: 12.30-15.30 06-20-522-85-95 TELFONSZÁMON KÉRHETŐ

ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Egészségügyi szűrővizsgálatok: vérnyomás, testzsír-mérés, testsúly és magasság-mérés alapján BMI érték meghatározása.

Csontsűrűség szűrővizsgálat azok részére, akik 1 éven belül nem vettek részt rajta.

ELŐJEGYZÉS: 12.30-15.30 06-20-522-85-95 TELFONSZÁMON KÉRHETŐ

Az Egészségvédelmi hét keretében a NŐGYÓGYÁSZATI és az UROLÓGIAI egészségügyi szűrővizsgálatokon résztvevők számára a Gyógyfürdő INGYENES EGYSZERI ALKALOMRA SZÓLÓ BELÉPŐT BIZTOSÍT.

/Felhívjuk a figyelmet, hogy a Gyógyfürdőben beléptető rendszer működik./

A RENDEZVÉNYEK KÖZREMŰKÖDŐI ÉS TÁMOGATÓI:

Hajdúböszörmény Város Önkormányzata, Hajdúböszörményi Vagyonkezelő Zrt., Hajdúböszörményi ESZ-V” Egészségügyi Szolgáltató és Vagyonkezelő Nonprofit Kft., Egészségfejlesztési Iroda, Hajdúböszörményi Városgazdálkodási Nonprofit Kft., Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve, Magyar Vöröskereszt Hajdúböszörményi Szervezete, háziorvosok és szakorvosok.

„MENJÜNK EL A TÉRÍTÉSMENTES SZŰRŐVIZSGÁLATOKRA!”

DR. ERDŐS ANDRÁS

”Hajdúböszörményi ESZ-V” Nonprofit Kft. ügyvezető

Mobilitási hét és autómentes nap szeptember 16-22.

Szeptember 16. péntek

11.00-17.00 Véradás – Adj vért és ments meg három életet!
Helye: Sillye Gábor Művelődési Központban

13.30 A Mobilitási Hét ünnepélyes megnyitója és a rajzpályázat eredményhirdetése
Helye: Sillye Gábor művelődési Központ és Községi Ház
Köszöntőt mond: Sörös István alpolgármester

Szeptember 17. szombat

9.30 Családi kutyás engedelmességi bemutató
Helyszín: Bocskai tér, a Baltazár D. Ref. Ált. Iskolával szemben, a füves területen

Szeptember 19. hétfő

17.00-19.00 Trialbemutató, kerékpáros ügyességi pálya
Helyszín: Bocskai István tér

Szeptember 20. kedd

8.00-16.00 Elektronikai hulladékgyűjtés
Helyszín: a művelődési központ előtti parkoló

14.00 Rövidfilmkészítési-pályázat eredményhirdetése
Helyszín: Sillye Gábor Művelődési Központ és Községi Ház

Szeptember 21. szerda

14.30 Kerékpártúra a Kutasi-erdőbe (a Vackor-tanösvény bemutatása)
A távolság oda-vissza 18,5 km.
Indulás a hajdúböszörményi vasútállomás elől 14.30-kor.
A túrára bárki jelentkezhet. Résztvétel csak saját felelősségre és saját kerékpárral.
Bővebb információ: Zöld Kör (info@zoldkor.net, 52/280-038)

Szeptember 22. csütörtök

AUTÓMENTES NAP

07.30-09.30 Bringás reggeli

Kerékpárral munkába vagy iskolába igyekvők megvendégelése
Helye: Bocskai tér

10.00-12.00 „Tied a Kossuth utca!”

szabad aszfaltrajzolási lehetőség a Kossuth utcán

10.00-12.00 „Közlekedésbiztonsági programok”

a Kossuth utcán óvodásoknak
Hozd magaddal a bickilidet, rolleredet, futóbiciklidet!

13.00-16.00 Vöröskereszt szűrővizsgálatok

14.00-17.00 „Közlekedésbiztonsági programok” a Kossuth Lajos utcán
Rendőrségi bemutató, kerékpáros ügyességi verseny, KRESZ vetélkedő

16.00-19.00 Klímavédelmi akciónap

(Információs stand, ökojátsszóház, klíma totó és kiegészítő kulturális elemek)
Helyszín: Bocskai István tér

Kulturális csoportok műsora

Helye: Hajdúsági Múzeum előtt felállított színpad

17.15-18.15 Hagyományos kerékpáros felvonulás a város nagykörútján

Indulás a Polgármesteri Hivatal elől
Regisztráció: a Hajdúsági Múzeum előtti pavilonnál 15 órától
Köszöntőt mond: Kiss Attila polgármester

18.15 SpeedZone SPINNINGbemutató

Helyszín: Bocskai István tér



Rutinos és sikeres versenyző



Csak a házigazda Egyesült Királyság előzte meg a magyar csapatot az éremtáblán a Szervátültetettek és Művesekezeltek XI. Európa-bajnokságán, Oxfordban. A sportolók között ott volt a kétszeresen vesetranszplantált hajdúböszörményi Mezei Gergő is, aki kiemelkedő eredményt ért el. A megyei sportolók között a legjobbként.

– *Hogyan került a csapatba?*

– Mintegy két és fél hónappal a játékok kezdete előtt tudtam meg, hogy beválogatnak a csapatba. Tartalékos voltam, mert februárban volt egy sérülésem. A felmérő versenyeken nem tudtam azokat az időket futni, ami kell az éremszerzéshez. Emiatt kicsit kételkedve és körülményesen kerültem be a legjobbak közé. A lényeg azonban az volt, hogy kijutottam Oxfordba.

– *Mit lehet elmondani a magyar csapatról? Milyen eredményekkel tért haza a magyar küldöttség?*

– A magyar küldöttség közel ötven fővel képviseltette magát. A legeredményesebb válogatott vagyunk Magyarországon. Negyvenegy aranyat, 40 ezüstöt és 42 bronzérmet hoztunk haza a bajnokságról, tizenkét sportágban.

– *Önnek milyen érmeket akasztottak a nyakába?*

– Az első megmérettetés számomra ezen a versenyen az 5 km-es utcai futás – minimaraton – volt, melyen ezüstérmes lettem. Emellett a futócsapattal is megszereztem a második helyezést. A 7 km-es kerékpáros időfutamon bronzérmet szereztem, majd a 28 km-es országúti kerékpározás versenyén sikerült elhódítanom a korosztályos Európa-bajnoki címet. Az atlétikapályán két aranyat is sikerült kézbe vennem. Nyolcszáz méteres síkfutásban és 1500 méteres síkfutásban szintén első lettem. Három aranyéremmel, 2 ezüstéremmel és 1 bronzéremmel zártam a nemzetközi versenyt.

– *Mennyire elégedett a teljesítményével?*

– Teljes mértékben elégedett vagyok. Maradéktalanul örülök az éremkollekciónak. A februári sérülésem után a legmerészebb álmaimban sem gondoltam, hogy három aranyérmet fogok nyerni. A legjobb az

volt, hogy élveztem a versenyzést. Ez volt az egyik célom, és a másik pedig, hogy ne sérüljek meg.

– *Korábban is részt vett Európa – és világbajnokságokon. Milyen éremgyűjteménnyel rendelkezik?*

– Amiket naprakészen számon tartok, azok az aranyérmek. Tíz világbajnoki, tizenhárom európbajnoki van. Majd rövidesen megpróbálom összeszámolni a többit is. Ezekből szintén sok található a gyűjteményemben.

– *Mennyivel volt másabb a mostani megmérettetés, mint a korábbiak?*

– Újabb tapasztalatokat gyűjtöttem. Az ember, ahogyan idősödik, egyre rutinosabb. Másképp látja az értékeket és a hozzáállást. Nekem nagyon tetszett, hogy fizikálisan is újdonságot jelentett a verseny. Mentálisan szintén jó mérce volt. Ennek köszönhetően is jobban tudtam másokra figyelni. Érdekelt, hogy mi van velük. Próbáltam támogatni és segíteni a többieket. Már a 2019-es világbajnokságot is jobban élveztem, mert már akkor sem tettem magamra fölösleges „nyomást”. A fő célom az volt, hogy kihozzam magamból a maximumot. Nem bármilyen áron.

– *Melyik versenyszámba fektette a legtöbb energiát?*

– A felkészülés során a legnagyobb figyelmet az 5 000 méteres futásra fordítottam. Ez alapot adott a kerékpározáshoz, és a rövidebb futószámokhoz is. Másrészt, a sérülésem miatt sem tudtam volna a kisebb távokra felkészülni rögtön. Hiszen fájdalmaim is voltak. Döntenem kellett a terhelést illetően. Az 5 000 méter mellett a kerékpárra is odafigyeltem. Amikor „megengedte” a testem, már a rövidebb távok is előtérbe kerültek.

– *Az időjárással meg kellett küzdenie?*

– Inkább az időbeosztásra kellett odafigyelni. Az időjárással kapcsolatban szerencsések voltunk. Egy versenyen sem esett az eső. A rajtok a korábbi megmérettetéseken általában délelőtt vagy kora délután voltak. Most pedig ezek, estére kerültek. Ez szokatlan volt számomra. Ilyenkor egész nap tartania kell az embernek a fókuszát. Figyelni kell arra, hogy ne egyen se túl sokat, se keveset. A napi pihenés is máshogyan történt. Volt, hogy este negyed hétkor volt az indulás. Ami hazai idő szerint negyed nyolc. Ezek plusz nehézségek és újdonságok voltak. Ez nekem kihívás volt, de jól vettem az akadályokat.

– *Most mire készül?*

– Lesz még néhány kisebb hazai versenyem az ősszel. Ezért próbálom a jó formámat tartani. Jövő áprilisban Ausztráliában rendezik meg a világbajnokságot a szervátültetetteknek. Szeretnék erre a megmérettetésre jól felkészülni. Ehhez nagyon sok támogatót kell találnom. Nekem kell megteremtennem az egész hátterét a felkészüléshez. Nem könnyű feladat. Azért bízom benne, hogy sikerül.

bertalan

Fitten, erősen, sportosan

Nagyszüleink és dédszüleink korában még alig volt valaki, aki ismerte a testépítés fogalmát, manapság pedig már szinte alig van olyan, aki ne próbálta volna. Már minden városban nyílt tucatnyi hely, ahol hatalmas vállalkat és kockahasat „gyúrhatunk”.

De vajon divat vagy szükség konditerembe járni? Gondoljuk csak végig! Régen a férfiak és a nők is fizikailag aktívabb hétköznapokat éltek, nemcsak lehetőségük nem volt edzőterembe járni, de szükségük sem. Korán reggel keltek, hogy az állatoknak enni és inni adjanak, a veteményest kellett rendezni és a földeken munkálkodni. A háztartásokban fát vágni, azt behordani. De mosógép sem volt ám mindig, a kézzel mosástól a keverőtárcsás mosógépek sem voltak ám fizikailag kevésbé megerőltetőek. Nem volt ennyi butik, és eldobható pelenka sem. Szülés után is könnyen visszanyerték hát alakjukat a nők, és bizony, a férfiak is találtak számos ház körüli teendőt, melyekkel az izomzatukat tudták erősíteni. A technika, a modernség kicsit hagyott minket ellustulni, így hát jelentek meg eszközök az izomzatunk karbantartására is. Természetesen a mozgásgazdag életmód egészségügyi szempontból is rendkívül fontos. Tóth Ferenc személyi edzővel és funkcionális trénerrel beszélgettem, többek között tapasztalatairól, arról, hogy vendégei miért járnak edzeni, illetve ő maga miért választotta ezt a pályát.

– *Mit tapasztalsz, miért kezdenek bele az emberek a súlyzós edzésekbe?*

– Én úgy tapasztalom, az egészségmegőrzés céljából kezdenek el mozogni az emberek, egyre tudatosabbak és felismerik azt, hogy az ülő életmód hosszútávon nem egészséges, ezért valamilyen mozgásformát keresnek a konditermekben.

– *A súlyzós eszközöket vagy a cardio gépeket részesítik előnyben?*

– Sokan előszeretettel végeznek cardio jellegű mozgásformát, de természetesen akadnak olyanok, akik gépeket, súlyzókat is használnak. Azonban pontosabb, precízebb tudást igényel ezek megmozgatása, megemlése. Természetesen megfelelő utánajárás vagy szakember segítségével, nagyon előnyös ezek használata is.

– *Célként a fogyás, a szálkásítás vagy a tömegnövelés a jellemzőbb?*

– Leginkább fogyni vágnak az emberek. Még mindig nem elég a tudatosság, sokan sajnos nem megfelelően táplálkoznak, ide vissza lehet vezetni, hogy nem is mozognak eleget. Sokakon megjelenik egy kis zsírpárna, amitől szeretnének szabadulni. De természetesen van az a réteg is, aki szálkásít vagy tömegnövel. Ők leginkább a fiatalok, akik divatból kezdenek el edzeni, hogy vagányabbak legyenek, és több legyen az önbizalmuk. De a

szálkásítás még mindig jellemzőbb.

– *Miért kezdett el edzeni, és miért lett személyedző?*

– 15 évvel ezelőtt kezdtem el a konditermi edzést. Vékony testalkattal rendelkeztem, talán túl vékonnyal is, és izmosodni szerettem volna. Eleinte számomra teljesen elképzelhetetlen volt, hogy egyszer így nézhetek ki, ahogy manapság. Személyedző azért lettem, mert nagyon sok embernek segítettem, és láttam a változást, láttam, hogy kell az embereknek az útmutatás. Éreztem, hogy a sport múltam miatt felnéznek rám. Szívesen veszik, ha megmondom mit és hogyan csináljanak, és ezeknek lettek eredményei. Ez motivált, hogy akár a hobbim lehet a munkám is, így miért ne vágnék bele. Az emberek szerettem volna segíteni, most is ez motivál, hogy akiknek segítek, eredményei legyenek akár versenyzésben, akár életminőség javításban. Öröm, hogy a céljaikat a segítségem által érik el.

– *A nők körében mit tapasztal, ott is olyan elterjedt az edzés?*

– Tapasztalataim szerint nagyon elterjedt a nők körében is a súlyzós edzés, hiszen rájöttek, hogy szimplán csak cardio edzéssel nem fognak bomba alakot elérni, elkezdtek súlyzókat, gépeket mozgatni. Nagyon jó eredményeket érnek el, több kalóriát is tudnak égetni a súlyok emelésével, a külső ellenállások alkalmazásával, így nemcsak vékonyak, de feszesek is lesznek.

Molnár Tünde több éve kitartóan jár edzeni Ferenc segítségével, megkérdeztük, ő miért váltott életmódot, és mit gondol, mások milyen céllal vágnak bele az edzésbe. „Úgy éreztem, hogy életmódváltásra van szükségem és szerettem volna egészségesebbé válni, ezáltal is növelni az állóképességem. 3 éve kezdtem el a konditermi edzést. Azért választottam ezt az edzésfajtát, mert itt nem vagyok kitéve a környezeti hatásoknak, és mindemellett nagyon szeretem az itt végezhető gyakorlatokat, gépeket. A célom fittebbé, erősebbé és sportosabbá válni. Úgy gondolom, minden nap kihívás, feszegethetem a saját határaimat. És ez az a mozgásforma, ami mentálisan teljesen feltölt. Hogy az edzés sport-e vagy divat, ezt szerintem mindenki maga dönti el. Úgy vélem, az egészséges életmódhoz hozzátartozik a mozgás. Egy biztos, hogy én nem divatból járok a konditerembe! Látványos eredményeket sikerült elérnem, mind a külső, mind az egészségügyi oldalát nézve.”

Friderika

