

Tájékozottnak lenni jó!

Szentélelet

55
éves a hetilap
1968-2023

SZENTESI HŐSÖK

Tonomárné Dancsó Erika mesterfodrász

- Lévai Medox Marcell az első baba az új évben
- Gilicze Andrásné kapta az idei Teréz anyu-díjat
- Interjú Károlyi Lászlóval, Legrand Zrt. vezérigazgatójával





Főszerkesztői ajánló

Címlapunkon Tonomárné Dancsó Erika mesterfodrász szerepel, aki bárhol jár az országban, és határon túl, öregbíti Szentes hírnevét. Személyével bővült a L'Oréal Professionnel Nagyköveti csapata, hatodikként csatlakozott hozzájuk. A városvezetés is elismerését fejezte ki, Szentes Város tiszteletbeli polgára lett. Szakmai szeretetre, alázatra tanítja tanulóit is, emellett törekszik az egyensúlyra. Példája mutatja, hogy merjünk nagyot álmodni, kellő elhivatottsággal, szorgalommal és kitartással elérhetjük legmerészebb álmainkat is. Károlyi Lászlót, a Legrand Zrt. vezérigazgatóját a 2023-as tervekről kérdeztük, illetve arról, hogy hogyan lehet jól alkalmazkodni a jelenlegi gazdasági helyzethez, kihívásokhoz. Az interjút az 5. oldalon találják. Medox Marcell lett az első szentesi baba 2023-ban. A Gyulán született babát otthonában köszöntöttük. Beszámolunk arról is, hogy Gilicze Andrásné, a Felsőpárti Református Egyházközség lelkipásztora kapta a Teréz anyu-díjat, amelyet a Szentesi Boldogságklub alapított. Megérkezett a Tóth József Színház és Vigadóba A revizor, a komédia főpróbájába is betekinthe-tünk. Hogyan szereplenek vízi-labdásaink, erről a 14. oldalon olvashatnak bővebben.

Kellemes lapozgatást!

Halupa Eszter

Tájékoztató a helyi iparűzési adó devizában történő megfizetéséről

Az adózók 2023. év január 1-jétől a helyi iparűzési adó devizában történő megfizetéséről szóló 366/2022. (IX. 26.) Korm. rendelet (a továbbiakban: Korm. rendelet) alapján a helyi iparűzési adót euró vagy amerikai dollár devizanemben is megfizethetik.

Az új szabály egyszerűsítést jelent azoknak a cégeknek, amelyeknek bevétele részben vagy teljes egészében devizában érkezik be. A Korm. rendelet által biztosított új lehetőség – elsősorban az említett cégek számára – megkönnyíti az önkormányzatok felé teljesítendő helyi iparűzési adó befizetését. A szabályozás alapján ezt a helyi adót 2023. január 1-jétől kezdve már nemcsak forintban, hanem amerikai dollárban vagy euróban is be lehet fizetni.

A devizában történő befizetés lehetősége minden cég számára elérhető lesz.

Az adózó 2023. január 1. napjától esedékessé váló helyi iparűzési adóelőleg és helyi iparűzési adó fizetési kötelezettségét a

Magyar Államkincstár (a továbbiakban: Kincstár) által a helyi iparűzési adót bevezetett illetékes önkormányzat részére e célból euró vagy amerikai dollár devizanemben történő adófizetésre nyitott számlára történő átutalással is teljesítheti.

- Önkormányzat neve: Szentes Város Önkormányzata
- Számla száma: 10028007-00342030-02120018
- Számla IBAN száma: HU14 1002 8007 0034 2030 0212 0018

A deviza átutalás kezdeményezésekor a fizető félnek minden esetben fel kell tüntetnie az önkormányzat Kincstárnál vezetett 28 karakter hosszúságú nemzetközi pénzforgalmi jelzőszámán (IBAN) túl a számlavezető („account with institution”) Magyar Államkincstár BIC kódját: HUST-HUHB, valamint a Kincstár levelező („correspondent”) bankjaként a Magyar Nemzeti Bank BIC kódját is: MANEHUHB.

SEPA átutalás esetén a kedvezményezett bankja BIC kódjaként a Kincstár HUSTHUHB BIC kódját kell feltüntetni

A Kincstár a fizetési kötelezettség teljesítése érdekében a számlájára utalt euró- vagy amerikai dollár összegnek a Magyar Nemzeti Bankhoz, mint a Kincstár számlavezető bankjához történő beérkezésekor érvényes árfolyamon számított és a Magyar Nemzeti Bank mindenkor hatályos Általános Üzleti Feltételeiben foglaltak szerint a Kincstár számláján jóváírt forintösszegét haladéktalanul átutalja az önkormányzat – pénzforgalmi szolgáltatójánál vezetett – helyi iparűzési adóbeszedési számlájára.

Az önkormányzati adóhatóság az adózó adószámláján a Kincstár által az önkormányzat – pénzforgalmi szolgáltatójánál vezetett – helyi iparűzési adóbeszedési számlájára átutalt összeget tünteti majd fel befizetésként. A devizában megfizetett helyi iparűzési adó megfizetésének napja a Korm. rendelet 1. § (4) bekezdése alapján az önkormányzat helyi iparűzési adó befizetésére szolgáló beszedési számláján való jóváírás napja, azaz az ilyen jellegű utalást célszerű majd néhány nappal hamarabb indítani.

Két fiú próbált meg kirabolni egy asszonyt az utcán

A szentesi rendőrök elfogtak két fiataalt, akik egy asszonyt próbáltak meg kirabolni a városban. Eljárás indult ellenük.

A 15 és 18 éves fiú 2023. január 21-én 17 óra körül figyelt fel a városban babakocsit toló sértettre. Miatlan pénzhez akartak jutni, eldöntötték, elveszik a nő táskáját. Követni kezdték, majd egy óvatlan pillanatban az idősebb fiú az asszonyhoz lépett és megragadta a retiküljét. A sértett azonban nem engedte el azt, és dulakodni kezdtek. A nő ekkor elesett, az alkalmi rabló pedig ezt látva, társával együtt elmenekült.

A Szentesi Rendőrkapitányság nyomozói 48 órán belül azonosították a feltételezett elkövetőket, akiket elfogtak, előállítottak és gyanúsítottként kihallgattak. Ellenük rablás bűntett kísérlete miatt indult eljárás. A rendőrök őrizetbe vették őket és az illetékes ügyészségen kezdeményezték letartóztatásuk indítványozását.

Forrás: police.hu



Felelős szerkesztő: Halupa Eszter ügyvezető

Szerkesztőség: 6600 Szentes, Kossuth tér 5. • **Tel., fax:** 63/311-563 • **E-mail:** szentesiélet@gmail.com

WEB: www.szentesiélet.hu • **Facebook:** www.facebook.com/szentesiélet • **Fotó: Vidovics Ferenc**

Kiadja: Szentesi Élet Kft., 6600 Szentes, Kossuth tér 5. fsz. ép. • **Terjesztés:** saját terjesztői hálózat.

Nyomtatás: SILBER-Nyomda Kft., 6640 Csongrád, Fő u. 50

ISSN: 0238-9959 • **ISSN:** 2060-2480 (online) • **e-Könyvtár:** http://ekonyvtar.vksz.hu/?docId=6809

Medox Marcell az első szentesi baba az új évben

Palicska Irén

Gyulán született az első szentesi baba 2023. január 3-án. Lévainé Pál Szilvia és Lévai Zoltán Tamás gyermeke, Medox Marcell a várandósság 35. hetében, 2200 grammal és 44 centivel jött a világra. Szabó Zoltán Ferenc polgármester január 25-én köszöntötte a város idei első lakóját és édesanyját.

Szilvia lapunknak elmesélte, először Orosházára telefonált, ahol nagyon segítőkészek voltak. A kórházban elvégzett orvosi vizsgálat viszont megállapította, hogy kicsi a súlya a babának. Mivel nem vállalták a kockázatot, ezért mentővel Gyulára szállították a kismamát. Ott is szeretettel fogadták, és a délután 2 óra körül elvégzett NST alapján sürgősségi császárt javasoltak. Medox Marcellt végül 15:51 perckor segítették a világra. – A nyakára tekeredett a köldökzsinór, és nem akart felsérni. Akkor nyugodtam meg igazán, amikor végre meghallottam a hangját. Nyolc évet vártunk rá, a terhesség

és a szülés sem volt egyszerű. Kilenc napot töltöttünk a kórházban, akkor engedtek haza, amikor elérte a 2315 grammot – mondta az anyuka. Medox súlya továbbra is szépen gyarapszik, sokat erősödött az elmúlt napokban. Szilvi nagylánya, a 12 éves Miriam eleinte féltékeny volt, nem nagyon várta a kis öcsit, de hamar „megbarátkoztak”, és természetesen apa is elővadás a kisfiától.

50 ezer forintos életkezdési támogatást adna a város minden újszülöttnak

Szabó Zoltán Ferenc polgármester egy csokor virággal, egy BabyCentershop vásárlási utalvánnyal és a Babilon Könyvesház és Játékbolt ajándékával, egy játék mackóval érkezett a babaköszöntésre.

A múlt év ősze óta tudjuk, hogy ideiglenes bezár a szentesi szülészeti. A legutolsó gyermek december 31-én született, most a szegedi, a hódmezővásárhelyi és a kecskeméti szülészeti jelölték ki a szentesi kismamáknak.



– Sokkal közelebb lett volna a mi kórházunk, de kíváncsi voltam, személy szerint nekem is fontos volt, hogy tudjam, milyen utat kell bejárni, és hála istennek az anyuka és a kisbaba is egészséges. Ettől függetlenül mindenféleképpen szeretnénk támogatni a szentesi újszülötteket. Épp ma kristályosodott ki bennem, hogyan tudnánk ezt megvalósítani – mondta a városvezető, hozzátéve, hogy a több évtizedes életfa programot tovább folytatják. Emellett azonban a februári testületi ülésen szeretné betervezni,

hogy minden szentesi újszülöttnak 50 ezer forint életkezdési támogatást biztosítsanak, amire 10 millió forintot különítenének el 2023-tól folyamatosan. Bár tavaly csak 176 gyermek született, de évi 200 gyermekkel számolnak, ha többen születnek, akkor természetesen kiegészítik az összeget. – Tudom, hogy az árak megemelkedtek, de talán ez is egy kis segítséget jelent az első néhány hétben. Meg kell mutatnia a városnak, hogy tudja támogatni a szentesi újszülötteket, és ezáltal a családokat – fogalmazott kérdésre Szabó Zoltán Ferenc.

Gilcze Andrásné kapta az idei Teréz anyu-díjat

Palicska Irén

Gilcze Andrásné, a Felsőpárti Református Egyházközség lelkipásztora kapta a Szentesi Boldogságklub által két évvel ezelőtt alapított Teréz anyu-díjat, melyet január 20-án adták át a gondozási központban. A kitüntetett semmit nem tudott a meglepetésről, épp ételosztásról jött, és meghatottan vette át a megtisztelő elismerést.

2021-ben Agócs Lászlóné önkormányzati képviselő vehette át az első Teréz anyu-díjat, és ő jelölhette az idei díjazottat. – Tisztelettel gondolok rád, nagyon sok mindent teszel az emberekért – mondta az ünnepségen. Szabó Zoltán Ferenc polgármester méltatta a kezdeményezést. Hozzátette, Gilcze Andrásné minden nap támogatja és segíti a rászorulókat.

Bánfiné Szőke Erika, a Boldogságklub vezetője úgy fogalmazott, a díjat a szeretet motiválta. Így szertették volna köszönetüket és hálájukat kifejezni a lelkes asszony sok éve tartó önzetlen és segítőkész szolgálataért. Kiss Csaba alpolgármester megerősítette, hogy ebben az esztendőben is jó helyre került a díj. – Ennél ékeesebb bizonyítéka



nem is lehetne, minthogy a kitüntetett azért késik a saját meglepetés partijáról, mert ételt oszt – mondta.

Tavaly Bocskay István kapta az elismerést, az ünnepségen kiemelte, nagyon tiszteli a lelkes asszony munkásságát. Puskásné Halál Ágnes, a gondozási központ igazga-

tója évek óta együtt dolgozik a kitüntetettekkel. – Csak együtt, összekapaszkodva tudjuk támogatni a rászorulókat. Erzsikéék évek óta ételkészítési adományokkal segítenek minket, és több mint 10 éve együttműködünk a házi gondozásban – hangsúlyozta.

Gilcze Andrásné az oklevél mellé egy „Jobb Vele a Világ” feliratú párnát is kapott. Egyetlen bibliai idézettel válaszolt az elismerő szavakra. – Aki tudna jót tenni, de nem teszi, bűne az annak. Ez a kötelességem, ehhez felülről kapok erőt – fogalmazott.

Gilcze Andrásné teológiát és vallásstudományt végzett, és mindig érdekelte a misszió. Néhány családdal együtt elkezdtek cserkészettel foglalkozni, és megalakították a nőszövetséget Szentesen. Zenekaruk és színi társulatuk is működött. Nyáron, Mátraházán, a táborokban jönnek össze 50-60 fővel, a gyerekeknek pedig napközis táborokat szerveznek. A gyülekezet szociálisan is érzékeny, kapcsolatban állnak az ételkészítéssel

kal, házi gondozó szolgálatuk működik. A napi munkák közé tartozik a látogatás, a lelki gondozás, a jegyesoktatás, rendezések a templomban az esküvők és a keresztelek. Egy pályázatnak köszönhetően református bölcsőde épült a Felsőpárton, mely tavaly nyár óta fogadja a legkisebbeket.

– Három gyermekünk született. András fiunk Írországból él, ő viszi tovább a családban a lelkes hivatást, Réka a Magyar Re-

formátus Szeretetszolgálat kommunikációs vezetője, Annamari pedig egy keresztény könyvfordító csoportnál lektorál. Én mindent lelkesedéssel és teljes odaadással csinállok. Feltölt, mert a fizikai munka eredményében és a lelki munkában tudok gyönyörködni. Mindig öröm, ha tovább tudom adni, amit Istentől kaptam – mesélte lapunknak másfél évvel ezelőtti portréjában.

Palicska Irén

Majdnem kétszáz éve röhögünk magunkon Gogol komédiájában – ezúttal Szentesen. Megérkezett ugyanis A revizor, melynek sajtónyilvános főpróbáját január 24-én tartották a Tóth József Színház és Vigadóban. A darab rendezőjével, Pataki Andrással beszélgettünk.

Húsz év alatt negyedik alkalommal állítja színpadra A revizort Pataki András, rendezte Sopronban, Kecskeméten, most pedig Békéscsabán. Ő is jól emlékszik a középiskolai olvasmány-élményére, a művet már annak idején megkedvelte, utána Pápán látta először színházban. – Kedvenc darabjaim egyike, úgy tekintek rá, mint a világirodalmi TOP 10-ben lévő kiemelkedő alkotásra. Öröm ilyen irodalmi anyaggal dolgozni, egyébként pedig Békéscsabán is jó dolgozni, függetlenül attól, hogy az energiaválságból fakadó próba körülmények szűkültek. Kevesebb nagyszínpadi próbát tudtunk csinálni. Ha a Covid leállását veszem, akkor legalább dolgoztunk – kezdte a beszélgetést a rendező.



A dráma ironizáló, szórakoztató és mindig aktuális témát vesz elő kiváló komédia formájában. Olyan archetipusokat, figurákat hoz a commedia dell'arte egyfajta transzformált változatában, melynek gyökere a piacterekről, a vásári komédiázásból és a bábjátékok világából eredeztethető. Gogol egy olyan világot teremt, amelyből ő is kinőtt. Ez a nagyon expresszív, nagyon érdekes szocializációs háttér adhatja azt, hogy a darabnak a korát messze megelőzően, abszurd vonatkozásban is értelmezhető situációi vannak, amelyek itt jelennek meg először a drámairodalom-



ban, hangsúlyozta Pataki András.

– A művet sokféleképpen meg lehet közelíteni érvényes módon. Ha a lélektani realizmus mentén nézzük, akkor ilyen volt például Zsámbéki Gábor rendezése a 80-as évek végén és a 90-es évek elején. Mi most visszamentünk az ősi, vásári kiinduló ponthoz. Megunhatatlan darab, a filozófiája és a gondolatvilága nem tér el egyik rendezésemnek sem. A téma is foglalkoztat, hiszen ha megnézzük az Európai Unió jelenlegi közállapotait, akkor jól láthatjuk, hogy a korrupció, mint olyan nem egy meghaladott probléma. Sőt, a képmutatás, ami e mögött lap-

pang, ordítóan groteszk. Ez egy jó zamatú, magunkon nevetünk állapot – fogalmazott.

Ezen a héten volt a főpróbahét, amelyet Szentesen tartottak, így a műhelymunkába mi is betekinthettünk kicsit. – Direkt kértem a színészeket, hogy ne premierként álljanak az előadás-hoz, ne teljesíteni, lejátszani akarják, hanem azt a kísérletező attitűdöt szeretném tetten érni, ami egyébként is sajátja ennek a játéktípusnak. Akkor járunk jól, ha ennek a bemutatónak a színész fejében sosincs premierje – zárta az interjút Pataki András.

Versmondó lányból a költészet szerelmese lett

Darók József

A Kossuth-díjas Hűvösvölgyi Ildikó a művelődési központ magyar kultúra napja alkalmából tartott zenés irodalmi műsorában az egyik legnépszerűbb költő, Weöres Sándor megzenésített verseiből nyújtott át egy hatalmas csokorral a megyeházára ellátogató közönségnek. Lapunknak az egykori Versmondó lány a Zsebtévéből elárulta, hogy a versmondásra meg kell érni, bátorság, nagyfokú biztonság kell hozzá.

– Nekem nem csak ez a nap jelent a magyar kultúrát, hanem gyakorlatilag minden napom. A színpadon töltöm az életemet, nincs olyan nap, hogy zenét ne hallgassak, hogy könyvet ne olvassak, sőt, a táncba is belefolytam. De igen, ünnepelni kell, fel kell hívni az emberek figyelmét, hogy bizony olvasni kell, zenét kell hallgatni, és micsoda kincsestára van a magyar kultúrának – fejtette ki lapunknak a művésznő.

– Szentesen már sokszor jártam, de a Weöres Sándor-esttel még nem, ezért is választottuk ezt. Meg azért, mert Weöres Sándor az egyik legnagyobb költőnk, nincs olyan generáció,

amelyik ne ismerné. Nemcsak gyerekversei, humora, lírája van, hanem filozofikus gondolatai is. A Neofolk együttes tagjai – Bonyár Judit, aki hites felesége Hűvösvölgyi Péternek, a keresztfiamnak – megzenésített verseket énekelnek és játszanak, és az egész előadás egy folyondár, a zene át meg átszövi, hiszen az ő költészete maga a zene – magyarázta a színésznő, s valóban, olykor különleges hangszerelésekben adták elő zenésztársaival az ismert költeményeket, kiderült egy kisebb zenei blokkban, hogy – ki hitte volna –, rumbára, rock'n'rollra, sőt cigányzenére is jól illenek Weöres Sándor sorai.

– Tíz éve jött létre ez az est, Sanyi bácsi születésének 100. évfordulóján, s akkor bizony derekasan átrágtam magam a költészetén, a prózáján, a fordításain is. Addig meg természetesen a gyerekversei érdekelték, s még volt valami: azért is adtuk Az éjszaka csodái címet ennek az estnek, mert ez egyik legszebb, legizgalmasabb verse, s annak idején ezzel felvételiztem a Színművészeti Főiskolára. Csak hát aztán eltelt sok év, és tíz évvel ezelőtt, amikor a centenáriumra készültünk, akkor döbentem rá, micsoda gazdag tár-



ház a költészete. Ennek a versnek a tükrében építettük fel az egész műsort, amely költeményekre rá tudtam hangolódni, s amelyek beleillettek az éjszaka témájába, mert majdnem minden éjszaka történik – mondta az előadó.

– Szerintem még az óvodában találkoztam a versekkel, ott is mindig énekeltem, táncoltam, szavaltam, játszottam. Én már Őrszentmiklóson, falusi kislánként eldöntöttem, hogy színpadon leszek! – nevet Hűvösvölgyi Ildikó. – Azóta is nagy szerelmeim a versek, és egyre inkább, hiszen van még a Reményik Sándor-estem, ami vallásos líra, aztán a Kaleidoszkóp, egy összeállítás, paletta a magyar költészetből. És van

egy Arany János-estem, most pedig Petőfin dolgozom, a bicentenáriumra. A Sándorok, úgy látszik, a gyengéim – kacag ismét a művésznő. Petőfiről még elmondta: – Egy igazi nagy élet-kalandor, aki a rövid élete alatt mindent megélt és meg is írt, amit kellett, nincs hiányérzetem.

Felvetjük Hűvösvölgyi Ildikónak, hogy sok színész nem szeret verset mondani. – Bátorság is kell hozzá, meg is kell érni rá – helyesel a művésznő. – De ne felejtse el, hogy engem valahogy mindig errefelé terelgettek, már annak idején, amikor Versmondó lányként kiléptem a könyvből a Zsebtévében. Valaki már akkor felfedezte, hogy tudok és szeretek is verset mondani. Valóban szükséges hozzá bátorság, és egyfajta biztonság, valamint agyi tevékenység, mert itt aztán nincsen kegyelem, senki másra nem támaszkodhatunk, nincs partner, aki segítene. De mivel én állítottam össze, és én vagyok, aki szeretem ezeket a verseket, és én mondom már tíz éve, húsz éve a Reményiket, ezért bennem vannak, az enyémeim, és sokszor azon kapom magam, hogy úgy mondom el ezeket a verseket, mintha belőlem fakadnának.

Kortárs fotóművészeti tárlat nyílt a múzeumban

Palicska Irén

Nemzet és Asszociáció, avagy mit jelent az, hogy "hí a haza?" címmel nyílt új, időszaki kiállítás a Koszta József Múzeumban január 22-én. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatóinak alkotásaiból rendezett kortárs fotóművészeti tárlat azt mutatja be, hogyan élhetjük meg a magyarságunkat.

Irsai Farkas László köszöntötte a vendégeket és mutatta be a fiatal alkotókat. – Ez a kiállítás a Petőfi-emlékévként alkalmából jött létre. Mi mindig is gondolkodtatni szeretnénk és progresszíven működünk – hangsúlyozta a múzeum igazgatója.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester a család, a kisebb-nagyobb közösségek szerepéről beszélt az ember életében. – Tudunk-e örülni egy országnak, egy nemzetnek, a közösségek sikerének, ismerjük-e a történelmünket – tette fel a kérdéseket. Érdekesnek nevezte a kiállítást, kiemelve a Visszatérés című sorozatot, amely a modern világból a régi, egyszerű, de tökéletes és működő világba juttatja vissza a nézőt. A fotókon megjelenik a ha-



gyományörzés, a busójárás, vagy a kiszebábégetés.

Kudász Gábor Arion és Máté Gábor, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Fotográfia BA és MA szakvezetői elmondták, nagyon izgalmas alkotások születnek, és nem ez az első alkalom, hogy a fiatalok kilépnek a rivaldafénybe. Munkáikra folyamatosan figyelnek a szakmában, Legát Franciska például egy holland fesztiválon is nagy sikerrel szerepelt. Kiemelték, ez egy közösség, és a hallgatók is komolyan veszik, amit csinálnak.

A kiállítók munkáit dr. Povedák István, a MOME Elméleti Intézet-

nek oktatója méltatta. – Ez a tárlat arról szól, hogyan éljük meg ma a magyarságunkat, és segíthet abban, hogy nemcsak egyfajta nemzetértelmezés létezik. Egy új generáció képeit láthatjuk, akiknek nem jutott osztályrészül történelmi sorsfordulók átélése, a rendszerváltás vagy a szocializmus. Olyan fotóművész hallgatók mutatják be ezt az időszakot, akik a szülők, nagyszülők emlékeiből, elbeszéléseiből táplálkoznak – fogalmazott, és elismerését fejezte ki a múzeumnak, mert – mint mondta – a vármegyében most ez a legjelentősebb kultúra napi program.

A kiállítást Szabó István, Derek-

egyház polgármestere nyitotta meg. – A hazaszeretet minden embernek ugyanazt kell, hogy jelentse, és mégis egész másképp gondolkodunk róla. Egy kis faluban, ahol zártabb a közösség, nem jellemző a zászlólobogtatás, sem a politika, mégis ragaszkodunk ahhoz a földhöz, ahol születünk és felnőtünk, ahol a szeretteink és a barátaink élnek. A szülőföld gravitációja, ami a lelket hazahúzza, és ott tartja abban a kis közösségben, ahová tartozunk. A szocializmus időszaka után vissza kell nyúlnunk, és meg kell tanulnunk magyarnak lenni – mondta.

Pesti Sarolta, a közgyűjtemény munkatársa a kiállításához kapcsolódó múzeumpedagógiai programot mutatta be. Kollégájával, Diószegi Ágival próbáltak valami kézzelfogható alkotni, a kiállítókkal együtt készítették a képekből például kirakót és logikai játékot.

A megnyitót pódiumbeszélgetés követte a MOME művészhallgatóival – Kürtösi Marcell, Legát Franciska, Mucsi Ágota, Petri Csenge, Turi András, Vercse Hunor –, akik bemutakoztak és meséltek a saját fotósorozatukról.

Merítsünk erőt kultúránkból

Darók József

Kétszáz évvel ezelőtt, 1823. január 22-én fejezte be Kölcsey Ferenc nemzeti imádságunk, a Himnusz kéziratát. A magyar kultúra napján 1989 óta tisztelgünk himnuszunk megszületése előtt. Az azóta eltelt több mint három évtizedben a Lajtha László Alapfokú Művészeti Iskola hagyományosan ezen a napon tanári hangversennyel ünnepel a zeneiskolában, most egy olyan időszakban, amikor különösen erőt kell merítenünk elődeink örökségéből.

Farkas Sándor országgyűlési képviselő, miniszterhelyettes úgy fogalmazott ünnepi beszédében, hogy utódaink számára is, akár még évszázadokon át, élő maradjon nemzeti kultúránk, a magyar országgyűlés ezt a napot tavaly, december 7-én hivatalosan is állami emléknapra nyilvánította. Megköszönte a zenepedagógusoknak, hogy minden évben vállalják, hogy az itt élőket műveljék és szórakoztassák. – Hiszen ők tudják a legjobban, hogy mennyivel



teljesebb az élet, emelkedettebb a lélek, ha hozzáférünk kulturális kincseinkhez. Szép egybeesés, hogy éppen egy zongoraművész, ifj. Fasang Árpád fejében született meg a gondolat, hogy a magyar kultúra ünnepnapot kapjon – emlékeztetett Farkas Sándor.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester köszöntő beszédében kiemelte: –A Himnusz születésének 200. évfordulója 2023-ban több szempontból is meghatározó, nagy költőnk, Petőfi Sándor 1823-as születése is keretet ad neki. Azonban Szentesen egy kicsivel többet is hozzá tudunk ehhez tenni, hiszen volt egy Tóth Jó-

zsefünk, nemzetünk színésze, aki szintén abban az esztendőben született.

Szabó Zoltán Ferenc megemléltette, a társintézmények, a művelődési központ és a múzeum is rendezvényekkel tisztelegtek a magyar kultúra előtt. – A nehéz időszakban is a végletekig támogatni akarjuk a város kulturális életét, hogy segítsen át bennünket a kultúra, és szeretnénk, hogy minden intézményünk nyitva maradjon, ezért már az elmúlt időszakban is mindent megtettünk – hangsúlyozta a polgármester, aki egy intézményről külön is szólt. A városi könyvtár ugyanis immáron másodszor kapta meg

a minősített könyvtár címet, s az igazgató, Szekeres-Dancsó Mónika az előző nap vehette át a budapesti Széchenyi-könyvtárban a rangos elismerést, ebből az alkalomból a polgármester is köszöntötte a hangversenyt.

A Lajtha-művészeti iskola pedagógusai a szép hagyomány folytatását mindig feladatuknak érzik, már hónapokkal korábban elkezdenek készülni rá. Az ünnepi tanári hangverseny remek alkalom arra, hogy együtt muzsikáljanak, így szépen összekovácsolja a tanterületet.

Az ünnepi műsor a Himnusz dallamaival, mégis egy különlegességgel kezdődött: Pikéthý Tibor orgonaművével, melyet Erkel szerzeménye ihletett, Nagy János címzetes igazgató előadásában. Hallhatta a közönség a művésztanároktól Vivaldi Tél című klasszikus művének két tételét is, de kortárs szerző klasszikus darabját is, sőt egy barokk zeneszerző, Sammartini F-dúr szonátáját szaxofonra hangszerezve. Zárásként felcsendült W. Pupp: Magyar rapszódia megmutatta, milyen, amikor egy 19. századi német szerzőt megihletnek a verbunkos dallamok.

Szedéstől számítva 1-2 napon belül kerülhet a fogyasztók asztalára

Friss hazai paprika az áruházakban

Szentes és térségében évtizedes hagyománya van az étkezési paprika termesztésének, amely már önmagában is garancia arra, hogy friss zöldség kerüljön a fogyasztók asztalára. Ha nem a mennyiséget, hanem a minőséget helyezzzük előtérbe, akkor még a költség-vonzat sem okozhat különösebb többlet terhet a vásárlónak. Az import paprika igaz valamivel olcsóbb, de sok ezer kilométeren át utazik a kamionok rakterében. A nyomon követhetőség is igen fontos, sőt kötelező is, de a forgalmazók profitorientáltsága sem mellékes az árak meghatározásában. Ahogyan az sem, hogy a külföldi vagy hazai termelő milyen adók és egyéb terhek mellett tud gazdálkodni.

Az Árpád-Agrár Zrt. az egyik legnagyobb, ha nem a legnagyobb hazai étkezési paprika termesztője, hagyományokkal és sok évtizedes szakmai múlttal, tudással a háttérben. A cégcsoport gazdálkodása, amely helyi adottságra, termálenergiára épül nem csupán nagy múlttal, hanem jövőbe vetett hittel is rendelkezik és biztos alapokon állva, fejlesztésekkel épít a jövő nemzedékeinek. Családok száza találnak itt biztos megélhetést, elismerést és olyan biztonságot is, amellyel építhetik jövőjüket, szakmai tudásukat. Homoki-Szabó Szabinával, az Árpád-Agrár Zrt. Szentlászói telep technológusával beszélgettünk a paprika termesztéséről és a minőségi zöldség fogyasztásáról.

- Milyen volt az előző év termése és mi várható idén?

- A 2022-es évet pozitívan zártuk, 20 kg körüli mennyiséget tudtunk négyzetméterenként produkálni, ami igen jónak mondható. Sokkal szebb és fejlettebb paprikáink voltak, mint az előző évben. Tavaly három fajta paprikát vontunk termesztésbe a telepen: 3600 négyzetméteren a Crispy Star fajtával dolgoztunk, amely a Multiflow-nak egy lisztharmat rezisztens fajtája. Két 1 hektáros területen pedig a Novalist volt a fő fajta, továbbá a maradék 1,2 ha-on Zentus fajtát termesztettük. Ez utóbbi az idei évben fő fajtává válik az egész telepen, ezzel leváltva a Novalistot. Sajnos a váltás azért történt, mivel fény-



szegény időszakban ültetünk és ez nem hozta azt a színvariációt, amit a piac kíván. A cégcsoport jellemzően a fehér paprikát preferálja és a Novalist a fényszegény időszakban ezen a telepen zöldült. A Zentus viszont nagy testű, vastag húsú, 5-ös, 6-os, sőt még a 7-es nagyméretű, extrát is tudja. Az idei évtől is sokat várunk, mert a Zentus lisztharmat és TSWV (paradicsom bronzfoltosság) rezisztens is.

- Mi minden befolyásolja a paprika érését?

- Nagyon sok minden befolyásolja a paprika érését (napsütéses órák száma, hőmérséklet, tápanyag ellátottság stb.). A cégnél lévő szakemberek, technológusok azért dolgoznak, hogy minél jobb és egészségesebb terméket állítsunk elő. Ezen a telepen az időjárás kegyében részesültünk az ültetésnél, mert borús időben ültettük el az állományt és utána napfényes időben tudott fejlőd-



ni és erősödni a növény.

- Meddig lesz bent az a kultúra, ami már kiültetésre került és fog kerülni?

- A cégen belül hosszú kultúrás paprikatermesztést folytatunk (10-11 hónap). Mi január első hetében ültetünk idén és

november tájékán fogjuk majd kitakarítani az állományt, de az is elképzelhető, hogy az állománytól függően eltolódik a kultúraváltás ideje.

- Kimondhatjuk, hogy az év minden szakában, hónapjában terem TV (töltenivaló étkezési) paprika az Árpád-Agrár Zrt. üvegházjaiban?

- Igen, mindenképpen. Legfeljebb csak a telepek közti eltolás okán lehet kisebb különbség, de éppen a rotációnak köszönhetően folyamatos a termesztés. Szentlászóban lévő másik telepen még tavaly szeptemberben ültettek, ahol már pár szedés megtörtént. Ennek az ültetési időnek köszönhetően a vásárlók asztalán az ünnepek alatt is elérhető volt a friss hazai paprika.

- Ha fogyasztóként bemegyek az áruházba, többféle paprikával találkozom. Importtal és hazaival is. Vásárlóként hogyan tudom ekkora kínálatból kiválasztani a nekem legjobban megfelelő paprikát?

- Aki minőség és frissesség alapján keres, annak érdemes a DélKerTÉSZ-es csomagolású termékeinket keresni, mivel az Árpád-Agrár Zrt. az egyik fő beszállítója a Szövetkezetnek. Mi mindig a frissességet és a minőséget tartjuk szem előtt. A vásárlónak segíthet a választásban az, ha az árura rátekintve egy szép, egészséges, fényes, jó illatú paprikát lát a boltok polcain.

Fontos megemlíteni még az általunk alkalmazott integrált növényvédelmet is. Mivel így kevesebb a vegyszerfelhasználás, ezáltal egészségesebb terméket kapunk, amely C-vitaminban is gazdagabb. Olykor sajnos kémiaiakkal is szükséges védekezni, de folyamatos monitoringozás mellett hasznos rovarok segítségével is igyekszünk visszafogni a kártevők mennyiségét. Poszmé-

heket is alkalmazunk a jobb minőség és nagyobb vállméret elérése céljából.

- Egy múlt évi felmérés alapján az Árpád szegvári üvegházából vett paprika C-vitamin tartalma 40 százalékkal volt magasabb az importhoz képest. Mi okozza mindezt?

- Ez abból adódik, hogy a lestedéstől számítva igen sokat utazik az import paprika és ezzel nedvességet, így C-vitaint veszít. A tavalyi évben a napsütéses órák száma igen magas volt, nem egy spanyol átlag, de magasnak mondható és ez elősegíti a vitamin termelődését is a zöldségben.

- Az Árpád üvegházjaiban, ha ma leszeditek a paprikát, akkor elméletileg holnap már megveheti a fogyasztó az áruházakban?

- Nálunk ez úgy működik, hogy leszedjük a paprikát, átválogatjuk, amely még aznap bekerül a TÉSZ-hez, ahol szortírozzák, csomagolják és máris szállítja a kamion a különböző áruházakba.

- Hogyan tároljam, hogy minél tovább, heteken át friss maradjon?

- Ha van egy pincénk, vagy hűvösebb kamránk, akkor ott is tárolható, de jellemzően hűtőben tárolják. Javasolt zöldségtartó dobozban tárolni, fontos, hogy levegőt kapjon, mert hiába van hideg körülmények között, a zöldség és a gyümölcs is párologtat. Ezáltal vizet veszít és veszít a frissességéből és tartásából. Mi gazdasági érettségben szedjük le a paprikát fehéren, mert biológiai érettségben piros vagy színes lenne.

Az egészséges táplálkozásban igen nagy szerepe van a paprika fogyasztásának, ezért javasolt, hogy naponta együnk friss zöldséget és jól döntsünk akkor, amikor leemeljük a polcokról. Lehetőleg ne az ár legyen a meghatározó, és olvassuk el a doboz aljára helyezett címkét, származási helyet is. Ha DélKerTÉSZ csomagolásban találunk finom hazai zöldséget, akkor biztosak lehetünk abban, hogy hazait, frisset fogyasztunk.

Szerző: Both Ildikó

Fotó: Arany Sándor Gábor

„A legfontosabb, hogy időt nyerjünk és legyen idő és terv az új megoldásokra”



Halupa Eszter

Tavaly decemberben volt 30 éve, hogy a francia Legrand Csoport megjelent a magyar piacon, amelynek alkalmából több rendezvényt is szervezett a cég. Hogy milyen kihívásokkal kellett szembenézniük, hogyan tervezik a 2023-as évet, erről is beszélgettünk Károlyi Lászlóval, a Legrand Zrt. vezérigazgatójával.

– A 2022-es év kihívások elé állított mindenkit. Hogyan reagáltak a változásokra?

– A 2022-es év elég speciális volt, hiszen szélsőséges gazdasági hatásokat szenvedtünk el, amely nemcsak ránk, hanem az egész országra igaz volt. Több év alatt szokott ennyi változás bekövetkezni, nem pedig egy éven belül. Ráadásul, nem is lehetett erre számítani, hiszen nem a gazdasági mechanizmusokba került homokszem, hanem hirtelen háború tört ki. A 2022-es évet úgy terveztük, hogy a Covid-hatásokkal még számoltunk, és egy javuló gazdasági környezetre számítottunk, növekvő terheléssel és értékesítéssel. Ehhez képest, amikor kitört az orosz-ukrán háború, feje tetejére állt a világ, amit magyar GDP számok is igazolnak. Az első negyedéves még 8 százalék fölötti növekedésben volt, az utolsó negyedéves pedig negatívba futott. Az éves átlag 4 százalék körül várható. Az első félévben volt egy felfokozott igény, viszont a háború következtében az energiaellátási problémák megnövekedtek és az ebből adódó infláció is elszabadult, a pedig fogyasztás visszaesett. Az

áram és gáz ára megsokszorozódott, ennek következményeképp Magyarországon kétszámjegyű inflációt tapasztalhattunk, amit a 90-es évek elején éltünk meg utoljára. Mi igyekeztünk minden tőlünk telhetőt megtenni és alkalmazkodni az új helyzethez. Ha az éves eredményeket nézzük, akkor nem egy kiváló évet zártunk, de sikerült beletalálnunk abba a sávba, amit kitűztünk magunk elé. Veszítettünk az árbevételből, a piaci részesedést viszont meg tudtuk tartani. A forintba is kitérnie, aminek minden évben volt egy bizonyos szintű értékvesztése, ami tavaly sajnos 10 százalék fölötti volt. Bár az Európai Unió megállapodásokat követően közel kerültünk az 1 euró 400 forintos váltási arányhoz, bízunk abban, hogy az Európai Unió-s megállapodás bőven 400 alá tudja nyomni az euró értékét és ebben a sávban tudni tartani majd a forintot. Összességében elfogadható, jó évet zártunk. Szép projekteket nyertünk, nemcsak a szerelvények terén, amelyeket Szentesen gyártunk, hanem az energiaelosztás területén is. Mind az ipari, mind pedig a lakossági szegmensben nagy projekteket tudhatunk magunk mögött. Ez azt jelenti, hogy az energiaelosztás az árbevételünkben lassan eléri a teljes árbevétel 30 százalékát, ami egy fontos célkitűzésünk volt. Ha az évet más szempontból nézem, akkor fontos állomáshoz értünk, hiszen a 30 éves évfordulónkat ünnepeltük, így az év elejétől a végéig, bizonyos gyakorisággal, mindig más fókusszal, de téma volt ez az évforduló. Az év elején a mun-

kavállalóknak tartott évnyitó rendezvényen kezdtünk, ahol Korda György és a Balázs Klári volt a vendégünk, nosztalgikus zenével és kiváló hangulatban indítottuk az évet. Tagjai vagyunk a Magyarországi Üzleti Tanács a Fenntartható Fejlődésért Szervezetének, amely fő célkitűzése a karbonsemlegesség elérése, és az ehhez szükséges adatok, információk megosztása, illetve az erre történő motiválás a vállalatok és a kormányzatok felé. Van egy olyan akcióterv a Time to Transform, amelynek célja a klíma-semlegesség. Ehhez azonban változni vagy változtatni kell és elérni azt, hogy maximum 1-1,5 fokot emelkedjen a Föld hőmérséklete 2050-ig. A probléma az, ahogy 2021-ben 1,3 fokot emelkedett a Föld átlaghőmérséklete. Ezt érzékeltük is, a szélsőséges időjárási viszonyok nagy károkat képesek okozni. A magyarországi tagvállalatok és érdeklődők részére tartottunk egy előadást ebben a témában, ahol a szentesi eredményeinkről számoltunk be. Ezt követően nyáron szerveztük meg a családi napunkat és a nyugdíjas találkozókat a 30 éves évforduló jegyében. Végezetül december 8-án az Eiffel Műhelyházban ünnepeltünk közel 300 üzleti partnerünkkel, és kötöttük össze a francia és a magyar gyökereket. A partnertalálkozón megtisztelt bennünket jelenlétével a Legrand Csoport az európai vezérigazgató helyettese, Frederic Xerri úr is. Szakmai és szórakoztató programokat állítottunk össze erre a napra, amelyről sok pozitív visszajelzést kaptunk. Ez a 30 év az a történelem és ta-

paszlat, amire építkeztünk.

– Mit tart a tavalyi év legnagyobb kihívásának?

– Ha ezt a gazdasági környezetet vesszük alapul, akkor a legfájóbb pontja az energiahordozók nagymértékű drágulása, amelynek kigazdálkodása nagy kihívások elé állította az önkormányzatokat, vállalatokat és a lakosságot is. Viszont léteznek már olyan megoldások, amelyek segítenek abban, hogy fajlagosan kevesebb villamosenergiát használjunk.

– Hogyan látja az idei évet?

– A 2023-as évet nézve nem merek messzemenő jóslatokba bocsátkozni, hiszen olyan hatások alatt változik a gazdaság, amelyre gyakorlatilag nincs befolyásunk, ezért nehezen tervezhető a hatásuk. A háború két fél között zajlik, de Ukrajna mögött ott áll a demokratikus világ, és ezáltal ez egy sokkal nagyobb konfliktus, mint első ránézésre tűnik. Addig, amíg nem tisztul le mind két félben az, hogy a megoldás a békére törekvés, addig a nagyon bizonytalan és szélsőséges hatások fennmaradnak.

– Hogyan lehet ebben a helyzetben jól alkalmazkodni?

– Ha egy helyzet megváltozik, akkor két lehetőség van, ahogy szokták mondani „harcolj vagy fuss”. A harc alatt azt kell érteni, hogy olyan megoldásokat kell keresni, amik választ adhatnak a megváltozott környezetre. A másik lehetőség, hogy alkalmazkodni kell, új megoldásokat kell keresni még akkor is, ha elsőre ez nem mindig sikerül. Például az árbevételben valószínűleg nem tudunk olyan dinamikus növekedni, mint ahogy szeretnénk volna.

Sokszor a legfontosabb, hogy időt nyerjünk. Időt arra, hogy kidolgozzuk azokat az új intézkedéseket, megtaláljuk azokat az új megoldásokat, amelyekkel megőrizzük az egyensúlyunkat, versenyképességünket.

Volt már energia válság. A hagyományos energiahordozók viszont, nemcsak a háború, hanem a klímaváltozás késleltetésére való törekvésünk miatt is háttérbe szorulnak. Minden olyan alternatív megoldás, ami segít áttérni a zöld energiára, és segít a hatékony felhasználásban és újrahasznosítás elterjesztésében, egyértelműen a jó megoldást jelenti hosszabb távon.

Összességében azt gondolom, mindig előre kell nézni és nemcsak bízni abban, hogy jobb lesz majd, hanem tennünk is kell érte.

SZENTESI HŐSÖK

Halupa Eszter

Tavaly ünnepelte 10. születésnapját a Dancsó Erika Szalon Szentesen, január 19-én pedig a városvezetők köszöntötték a szalon tulajdonosát, a mesterfodrászt, a hatodik L'Oréal nagykövetet, Tonomárné Dancsó Erikát.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester és Kiss Csaba alpolgármester január 19-én köszöntötte Tonomárné Dancsó Erika mesterfodrászt egy különleges oklevéllel, Szentes Város Tiszteletbeli Polgára is lett. A polgármester elmondta, hogy biztosan nem lehet könnyű vidékről érvényesülni, és bejutni a L'Oréal magyar nagykövetei közé. Az oklevéllel elismerik évtizedes munkáját a városban, amely nemcsak a szépségszalont érinti, hanem az ágazati képzőközpontot is. Kiss Csaba alpolgármester elmondta, hogy minden megteremtett értéket igyekeznek elismerni, ahogy Erika munkáját is. – Szeretném megköszönni a családomnak, a szentesieknek, a vendégeimnek, barátaimnak azt, hogy idáig eljuthattam, hiszen ők adják számomra a folyamatos inspirációt, erőt és energiát – mondta meghatódva Tonomárné Dancsó Erika az elismerés átvételekor. Erika már egy mosolyból is tud táplálkozni, tovább építkezni, és megtiszteltetés számára, hogy a város vezetői kedves és elismerő szavakkal köszöntötték. Hozzáátette, hogy bármerre jár, Szentes hírnevét viszi tovább.

Dancsó Erika mindössze 17 éves volt, amikor az első üzletét megnyitotta Szegváron. Nagy hatással volt rá egykori tanára, aki segítette a pályaválasztást, meglátta tehetségét. Hamar ráértett a szakma ízére, és rájött, milyen kincs van a kezében: boldogságot és örömet tud adni. Vannak az életben olyan nehézségek, amelyek meghatározók a sorsunk alakulásában. Ilyen volt számára 2005-ös év, amikor baleset érte. Ikrei még csak fél évesek voltak, ő pedig abban sem volt biztos, hogy valaha járni fog. Ahogy mondta, átértékelte az életét, és mindazt, amit ma képvisel, a balesetének köszöni. Akkor látta először Laetitia Guenaou francia mesterfodrász videóit, akiben felfedezte azt a szenvedélyt, elhivatottságot, szakmai szeretetet és alázatot, amit ma már ő ad át a tanulóknak a Dancsó Erika Oktatóközpontban. A Le Monde csapat tagja, ahol művésze-

Dancsó Erika a L'Oréal hatodik magyar nagykövete



ti szinten tanulják a francia fodrászat rejtelmét. 2012 óta pedig oktató fodrászként is dolgozik a L'Oréal Akadémián, és rendszeresen látogatja a francia mesterfodrász képzéseit. 2023-ban a francia szép-

ségipar vezető márkája, a L'Oréal magyar nagykövete is lett, hatodikként csatlakozott a csapathoz.

– Gratulálok ehhez a fantasztikus eredményhez. Hogyan élted meg ezt a szakmai elismerést?

– Számomra még most is hihetetlen, hogy bekerültem a nagykövetei közé, alig hiszem el. 2012 óta vagyok oktató fodrász, a francia stílust és divatot képviselem, amely nagyon szépen összeér azzal a szellemiséggel, amit a L'Oréal képvisel. Úgy érzem, hogy méltó tagja leszek a nagykövetei csapatnak. Számomra ez a szakmai csúcs, hiszen egy elérhetetlen álmom volt számomra, hogy a L'Oréal magyar nagykövete legyek. Még most is hihetetlen és megfoghatatlan számomra. Csodálatos, hogy ezt a márkát képviselhetem, ami számomra a top fodrászati termékeket gyártja. Ez a felkérés a szakmai tudás átadásáról szól. Bizom abban, hogy sok jelenlegi és leendő kollégának adhatok a példámmal inspirációt, hogy lehet nagyot álmodni. A szakma szeretetét, a fejlődést, alázatot szeretném továbbadni.

– Megnyugtathatjuk a Szentesi Élet olvasóit, hogy továbbra is elérhető leszel a szalonban?

– Ezután is törekszem az egyensúlyra az oktatásaim és az utazásaim számában, megtartva vendégeimet a szalonban. Tudom, hogy nagyon sokat köszönhetnek nekik, és szeretném, ha ez a kapocs megmaradna. Szentesen születtem, majd Szegvárra költöztünk. Megszerettem, ahol élek, a szegvári embereket. Nem tervezünk költözést. Szentesinek is érzem magam, és nagyon megtisztelő a polgármestertől kapott elismerés. Most már kimondhatom, hogy szentesi is vagyok.

Tihanyi Zsóka

A vérnyomás nagyon sok gondot tud okozni az embereknek. Hol magas, hol alacsony és van, hogy ingadozó. Ez a probléma, de főként a magas vérnyomás napjainkban népbetegségnek számít. „Évente csaknem 5000 magyar ember halála írható a betegség számlájára. Más becslések szerint minden 8. halálesetben játszik közre a magas vérnyomás, ezzel maga mögé utasítva a tumoros megbetegedéseket is.” (házipatika.com) De valójában mivel is állunk szemben? Mi okozhatja ezt a betegséget, milyen következményei lehetnek, mikor jók a mért vérnyomásértékek? A válaszokat minderre dr. Tóth Brigitta belgyógyász szakorvostól kértem.

- Mi a vérnyomás, mit jelez?

- A vérnyomás a keringési rendszerben a vérnek az erek falára kifejtett nyomása. Ez egy folyamatosan változó érték. A szisztolés érték a szív összehúzódásakor alakul ki. A diasztolés érték a szív elernyedő állapotában mérhető. A pulzus pedig a szívverés száma egy adott időegység alatt.

- Mikor beszélünk magas vérnyomásról?

- Ha rendelői körülmények között, nyugalomban, három különböző alkalommal (egy hetes időközzel), legalább 3x mért értékből az átlag eléri, vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-t. A rendelői mérések alapján a hazai felnőtt lakosságban a hipertónia előfordulási gyakorisága 30-40%.

Magas vérnyomást jelez, ha a mért érték otthon $\geq 135/\geq 85$ Hgmm, a rendelőben pedig $\geq 140/\geq 90$ Hgmm.

A vérnyomás normál értéke 120-129/80-84 Hgmm, és emelkedett normál vérnyomásnak számít a 130-139/80-84 Hgmm.

A magas vérnyomásnak három fokozatát különböztetjük meg. Az első, az enyhe hipertónia, amikor a vérnyomás értéke 140-159/90-99 Hgmm. A második fokozat a középsúlyos hipertónia, ami 160-169/100-109 Hgmm értéket jelent,

Az orvos válaszol

Amit a vérnyomásról tudni kell



és végül a harmadik fok a súlyos hipertónia, ekkor már $\geq 180/\geq 110$ Hgmm értékekről van szó.

- Milyen tényezők befolyásolják a magas vérnyomás gyakoriságát?

- Ebben több tényező is szerepet játszik. Így a kor, a nem, a testsúly, a genetika, a meglévő társbetegségek, a dohányzás, az alkohol, a stressz, a társadalmi, gazdasági tényezők. Ez alapján két típusról beszélhetünk. Az elsődleges, primer hipertónia oka ismeretlen. Lehet örökletes, de befolyásolhatják környezeti tényezők is. A másodlagos, sekunder hipertónia oka ismert, lehet veseeredetű, endocrín, neurológiai, vagy alvási apnoe, de okozhatják az aorta betegségei és kémiai anyagok is.

- Milyen tüneteket okoz?

- Leggyakrabban a beteg panasz és tünetmentes. A tüneteket általában már a betegség által kialakult célszervi károsodás okozza. Ráutaló leggyakoribb tünetei lehetnek a fejfájás, fülzúgás, homályos látás, orrvérzés, szédülés. Okozhat központi idegrendszeri tüneteket is, így tarkótáji fejfájást, szédülést, izomgyengeséget. Szív eredetű panaszok is jelentkezhetnek mellkasi fájdalom, légszomj, lábdagadás, szívdobogásérzés, éjjeli gyakori vizelés formájában. Vese eredetű jelzés a fehérje és vérrelés.

- Milyen veszélyei vannak a magas vérnyomásnak?

- Szív-és érrendszeri szövőd-ményei vannak, a szervek vérátáramlásának csökkenésével fejt ki a hatását. A magas szisztolés érték elsősorban szív-, érrendszeri rizikó, míg a magas diasztolés érték szroke rizikó.

- Mikor beszélünk alacsony vérnyomásról?

- Abban az esetben, ha a szisztolés érték kevesebb, mint 100 Hgmm. A legtöbb esetben ez panaszt nem okoz és kezelést sem igényel.

Alacsony vérnyomás esetében beszélhetünk regulációs alacsony vérnyomásról, ami általában sportolónál fordul elő, vagy orthostatikusról, amely a felállást követő első 3 percben alakul ki.

Megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos hipotóniát. A primer hipotónia nem betegség, alkati okok állnak a háttérben, genetikai tényezők okozzák. A másodlagos gyógyszer mellékhatásra, endocrín, szív-, érrendszeri okokra, folyadék vesztesésre, és sokkos állapotra vezethető vissza.

- Milyen tüneteket okoz?

- Levertség, fáradékonyság, aluszékonyság, fejfájás, szédülés, látászavar, szívdobogásérzés, eszméletvesztés lehetnek a tünetek. Ezek azért veszélyesek, mert elesést, csonttörést eredményezhetnek.

- A vérnyomás harmadik tényezője a pulzus. Mikor számít még normál értékűnek?

- A pulzus normál értéke egyénként eltérő, 18 éven felüliek esetében, a percenkénti 60-80 közötti érték a megfelelő. Sportolónál a pulzus általában alacsonyabb.

- Mit jelezhetnek az eltérések?

- A pulzus és a vérnyomás szabályozza a testben a keringést, biztosítja a szervek oxigén ellátását.

A magas pulzus szám (100/perc feletti érték) terheli a szívet, rontja az agy vérellátását. Ennek több oka is lehet, így a stressz, koffein, do-

hányzás, láz, fertőző betegségek, gyulladás, pajzsmirigy túlműködés, gyógyszer, túlsúly, szívbetegség.

Az alacsony pulzus szám (kevesebb, mint 60/perc) oka lehet szívritmuszavar, pajzsmirigy alulműködés, elektrolitzavar, gyógyszer mellékhatás.

- Összefügg-e a pulzus a vérnyomással?

- A vérnyomás és a pulzus gyakran egyszerre emelkedik vagy csökken, azonban bizonyos betegségek esetében a magas pulzus vérnyomás csökkenést idéz elő, ez általában szívritmuszavarban fordul elő.

- Milyen kezelési lehetőségek vannak a magas vérnyomás esetében?

- Hangsúlyozni szeretném, hogy minden magas vérnyomást kezelni kell! A céltartomány szigorodott ezzel kapcsolatban. A vérnyomás értékeinek jelenlegi határértéke 18-65 éves kor között <130/80 Hgmm, 65 éves kor felett <150 Hgmm szisztolés érték, az ortosztatikus hipotónia kivédése céljából.

A kezelés célja a céltartomány elérése és fenntartása, az életminőség javítása, a terápia hűség, a rizikófaktorok kezelése, valamint a szív és érrendszeri betegségek megelőzése.

A kezelési lehetőségek egyben életmód terápia, és gyógyszeres kezelést jelentenek.

Az életmód kezelés magában foglalja a sószegény diétát, az alkohol és dohányzás tilalmát, a mediterrán étrendet, a testsúly csökkentését, és a fizikai aktivitást.

A gyógyszeres kezelésnél öt fő gyógyszercsoport áll rendelkezésünkre, melyeket kombinációk formájában alkalmazunk a mellékhatások csökkentése és a terápiahűség megőrzése céljából. Az egyes célszervi károsodásokat is figyelembe véve a betegek bizonyos csoportjában egyes gyógyszerek klinikai vizsgálatok alapján hatékonyabbnak bizonyulnak, így a kezelési stratégiát mindig egyénileg állítjuk fel.

Fizessen elő
tavalyi áron!

55 éves a Szentesi Élet. Legyen olvasónk 2023-ban is!

Telefonszámunk: 63/ 311-563 Cím: szerkesztőségünket megtalálja a fehér ház emeletén,
a Kossuth tér 5 száma alatt, hétköznapokon 8 és 16 óra között.

Nyerjen a Szentesi Élettel!

Előző keresztretjvényünk helyes megfejtése: „Végülis az időjárásnak van igaza, nem az előjelzésnek". A Cimbaliband koncertjegyet **DeákAlbert** nyerte.

Gratulálunk!

Ezen keresztrejtvényünk helyes megfejtői között ismét két főre szoló belépőt sorsolunk ki a Zene-Világ-Zene koncertsor-

zat február 16-i Trio Divina koncertjére. **Beküldendő a színes sorok (1-3) megfejtése.** Megfejtéseiket telefonszám feltüntetésével küldjék el szer-

kesztőségünk postacímére
(Kossuth tér 5.), vagy a szen-tesielet@gmail.com interne-
tes címre **2023. február 1.**
szerda délig.

RÉGI ÍRŐESZKÖZ DUPLÁN: NAGYSZÜLŐ VANDIUM	↓	↓	... CANNIBALS; HIP-HOP EGYÜTTES	VONATKOZÓ NÉVMÁS ABLAKKERETI TRÉNINGEZIK	↓	↓	URALKODÓI JELKÉP ALVÁSI FÁZIS	FÉLIG HALK!	MAGASAN A TÚLOLDALRA DOB VAGY HAJÍT	BŐRÖNDÖT ZSÚFOL		
			—									
MAHATMA GANDHI GONDOLATA RÓMAI ÖTVENEGY			EGYENESEN TISZTELETES									
NEM EZ, A MÁSIK				DOMB KÖZEPE! NEM KÖT LE		SZÉLEIN ÍVEL! CSOKONAI VERSE (KÉT SZÓ)						
IDEGEN ÁFA! RÓMAI EZER				AZ ENSZ ANGOL NEVE ELJUT VALAHOVA		ÜDVÖZLÉGY ÁRUHÁZ, ANGOLUL			CSOKOLÁDÉ- FAJTA MEGVAN MEGKÖVETEL	BETAKARÍT KRISTÁLYOS ROBBANÓ- ANYAG		
A GONDOLAT FOLYTATÁSA AZONKÍVÜL		NŐI ÉNEKHANG ÜREG			FELSZOLGÁL TÉLI HÓNAP RÖVIDEN					SUMÉR ISTEN ATTÓL LEJJEBB		
SÁL VÉGEI!			GÖRBÜL -VA PÁRJA					NEGYED- HANG STABIL KEZDET!				
VILLÁMLIK									ÉPÜLET- SZÁRNY KÖR CENTRUMAI			KÉRDŐJEL
AZOKAT					A GONDOLAT BEFEJEZŐ RÉSZE							?

TENYÉSZTETT gyöngy, ásvány
ékszerek, medálok és gyöngysorok el-
adók. Telefon: 30/996-1480

FÜRDŐKÁD új 150 cm-es zománcozott, tartozékaival együtt 16000 Ft, gázkazán Radian

RCH 24 26,8 Kw –os használati melegvizes, ionizációs lángörzésű 25000 Ft-ért eladó. Telefon:30/9487-134

ÖREG kakas eladó. Telefon:
30/267-7307

NIKON D850 és 24-70 2.8N objektív eladó. Telefon: 70-3311-157

6 mázsa fehér káposzta, 5 mázsa karfiol eladó. 6m³ szögmentes törmelék ingyen elvihető. Telefon: 30/531-8923

HIRDESSEN INGYEN!

SZENTESEN, a Berekben, 2 szobás komfortos családi ház, központi fűtéssel, sok melléképülettel, 1 db 50m-es fóliával, 1400 m² telekkel, Kurcához közel eladó. Tel:70/2801487

JÓ állapotú női és gyermek kerékpár eladó. Telefon 30/308-2248

NAPRAFORGÓ és búza ocsú el-
adó. Érdeklődni, Szeder I. u. 16.

ELADÓ új garanciás vízforraló, új meleg levegős fritőz, használt Orion lap TV 50x40 cm, drapp színű újszerű fotelágy, nagylevelű filodentron cse-

répben. Telefon: 30/992-2279

SKODA Felicia megkímélt állapotban 30.000 km-el eladó. Telefon: 63/311-325

KUKORICA eladó. Érdeklődni:
Szentés, Szeder I. u. 16.

BONTOTT fürdőkád, kézmosó
kagyló tartozékokkal olcsón eladó.
Telefon: 30/975-4796

KÜLÖNLEGES szép lilik eladók.
Telefon: 30/975-4796

KEVESET használt, jó állapotban lévő rozsdamentes fémből készült, 90

cm-es szekrénybe való, kétmedencés
mosogató eladó. Telefon: 70/598-
3963, 63/313-995

ROTAKAPA után való gumike-
rekű kocsí eladó. Telefon: 63/311-325

SZENTES 1440 m² területű telek eladó 900 ezer Ft. Telefon: 30/586-4602

HEVERŐ eladó. Telefon: 30/9149-752

ELADÓ egy 125 literes jó állapotú
gázboiler. Telefon: 30/356-5762

OLCSÓ albérletet keresek sürgősen. Minden megoldás érdekel. Telefon: 20/462-4911

Központi Konyha előfizetéses menüje

JAN. 30 - FEB. 3.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Magyaros sertésraguleves Túrógombóc tejfölös töltelékkel	Sajtkrémléves, Paprikásburgonya virslivel, Csemegeuborka	Marhacsont leves, Pulykamell filé roston, tökfőzelék	Paradisomleves betűtésztaival, Rántott sertésszelet, tészasaláta	Zöldbableves, Csikós tokány, párolt rizs, céklasaláta

A menü
1480 Ft

A rendelést személyesen a megelőző héten pénteken 8:00-13:00 óráig lehet leadni a Központi Konyha irodáiban. Allergiás, diétás menükről tájékoztatást kérhetnek telefonon a 63/560-470 telefonszámon.

Összeállította: Darók József

„Hamarosan eljön a nap, amikor bemutatkozunk kedves fotóstársaimmal. Mi, akik esőben, hóban, ázva-fázva, utcát, rétet, mezőt járva keressük a PILLANATOT, szeretnénk ezekkel a képekkel kedveskedni. Ahányan vagyunk, annyi féle látásmód, és személyiség. Kedves látogató, reméljük, találsz kedvedre való képeket, – e gondolatokkal ajánlja Tofán Sándor, Tofi a Tokácsli Galériában február 2-én nyíló közös „Ahogy mi látunk... 2 című kiállításukat, mellyel az általa összetobozott 12 amatőr fotós nemcsak a Szentesért érzett rajongását, hanem egymás iránti barátságát is kifejezi. Az alkotók, akik Szentesért „szemmel láthatóan” rajonganak, ezúttal röviden szóban is bemutatkozik az alábbiakban.

Csikai Gabriella általános iskolai pedagógus, hatgyermekes anyuka. „A fotózással az első okostelefonom megszerzésekor kezdtem foglalkozni. A fotóim a mindennapjaimat tükrözik. Nem kell ahhoz feltétlenül messzire menni, hogy csodákat lássunk” – vallja Gabriella.

Doba Lajos apránként összeállított egy fekete-fehér házi labort. „2008-ban a Szentesi Fotókör tagja lettem. Szeretem a makró fotókat, a természet apró csodáit, a rovarokat, madarakat, virágokat fotózni.”

Felesége, Dobáné Éva érdeklődve figyelt, amint fotók lesznek a házi laborban. „Az első digitális fényképezőgépet közösen használtuk. Megszerettem a fotózást” – vallja Éva, akit a városi könyvtárból is sokan ismerhetnek, 2008 óta a munkahelyén minden programot megőrökít, dokumentál a fényképezőgéppel. Kedvelt fotós témái a tájképek, a felhők és az állatok.

Halmi Eszter Szentesen 2020-ig élt. Régóta hobbija a fotózás, kölcsön kapott digitális fényképezőgéppel kezdte. „Emlékszem, bagolycsaládot fotóztam az erkélyen. Azóta is a kedvenc fotós témám a madarak, de a természet minden csodáját imádom.”

Kocsis Ferenc 1968-ban egy kölcsön kapott kisfilmes kamerával kezdett fényképezni. „Számomra 2005-ben jött el a digitális korszak, azóta, nem számoltam ugyan, de valószínűleg több mint 100.000 felvételt készítettem. Soha nem jártam fotós tanfolyamra, amit sikerült megtanulni a fényképezésről, azt autodidakta módon tettem, vagy nagy tudású fotós barátoktól lestem el.”

Kuklai Árpád így fogalmaz: „Itthon vagyok itt, minden ház, a Liget minden fája és mókusa a barátom. Csak három éve ért el az a felismerés, hogy az akkori egyedülálló

„Ahogy mi látunk...”



okán tett sok-sok biciklis kirándulás mind egy fényképezőgépért kiált – vettem egy nagy levegőt, és vettem ezt a Nikont, és elkezdtem felfedezni vele a világot. Rengeteg örömet hoztak ezek az évek, és remélem, hiszen, hoznak az ezutának is, ameddig – lassan nyolcvan felé közeledve – képes leszek kimozdulni, biciklizni, meglátni és megörökíteni mindazt a szépséget, amit ez a város, és persze a Tisza és a természet elem tár.”

Lantos Imre érdeklődési körébe tartozik többek között a helyi értékek felkutatása, dokumentálása (szobrok, emléktáblák, építészeti emlékek, múzeumok, magángyűjtemények, természeti értékek stb.)

„Honismereti tevékenységemet 1998-ban kezdtem a Szentesi TKME tagcsoportban, ebben kiállítások, előadások, országjárótúrák szervezését, ide látogató csoportok vezetését végzem. 2007-től szerkesztem a Koszta József festőművészről, 2013-tól a Barangolás Szentes Kincsei között és 2015-től a Szentesi Időszaki kiállítások című weboldalakát.”

Maczelkáné Rónyai Juli első tudatos fotói néprajzi kutató munkájához kapcsolódtak, s azután már mindenhez, ami körülvette. „Bejártam kerékpárral Szentes közigazgatási területét. Így jöttem létre a tematikus albumok omladozó tanyák, kemencék, útmenti keresztek, tanyai iskolák, kunhalmok, kurcai közművek, a város múzeuma, szobrai, emléktáblái, a város régi házai, temetői, templomai, oromdíszek, a Kurca 39 km hosszának végig követése a Köröstől a mindsenti beömlésig, Tisza, alföldi táj témakörökben. Az évszakok, napszakok, a fény váltakozásai, annak látványi hatásai a természetre, környezetre, ez nyugó le leginkább. Ezeket a rácsodálkozásaimat szeretném itt most megmutatni.”

Nagy Zsolt így mutatkozik be: Digitális fényképezőgépet 2006-tól használok. Ekkor kezdtem a város építészeti értékeit fényképezni,

de rendszeresen fotózok városi rendezvényeket, eseményeket is. Zsolt 2009-től készíti honlapját, ahol megtalálhatók a városról készült képei és régi városképekből álló gyűjteménye is. Tíz évig a „Szentesi Gyors” online újság fotós munkatársaként is megfordult számos helyi rendezvényen. Jelenleg a „Szentesi Barátok” egyik szerkesztője és fotója.

Ráfi Dénesnek, a Horváth Mihály Gimnázium magyar-német-filozófia szakos tanárának 25 éve szenvedélye a fényképezés. „Szülővárosomról eddig 14 falinaptárt készítettem, amelyre évente közel 100 érdeklődő van. Sokat külföldre került rokonoknak küldenek. Jó érzés tudni, hogy ezeknek a naptáraknak a révén más országokban is van egy-egy darab Szentes. Külső és belső szemmel is mindig a szépséget keresem mindenben, magától értetődően így van ez szülővárosomat fényképezve is.”

Számel Sándorné Angéla így vall: „Szeretek része lenni a természet harmóniájának. Ha a képeimet nézve másoknak is sikerül kicsit kiszakadni a mindennapokból, akkor már megérte, hogy ezt csinálom.”

Végül, de nem utolsó sorban **Tofán Sándor** (Tofi, Tofi-bácsi) gondolatai: „Húsz éve járom a várost amatőr fotósként, hogy a város legszebb arcát mutassam meg mindenkinek. A nem hétköznapi pillanatokra vadászok, de nem bosszankodom akkor sem, ha nem sikerül jó fotót készítenem. Jól érzem magam fotózás közben, nem számolom az időt, teljesen kikapcsol, belefeledkezem. Azt nem lehet elmondani, milyen érzés, ha a kismadár az ember füle mellett száll el, vagy a mókus közel jön és hallgatja, amit mondok neki. Amikor kint vagyok a géppel a természetben úgy érzem, lepakolom a terheit. A szépséget látom meg, és ezt is szeretném visszaadni a képeimen. Jó barátságot ápolok fotóstársaimmal és a város lakosaival. Jelen kiállítás is a barátság és az egymás iránti tisztelet jegyében született.”

Január - Február

PROGRAMAJÁNLÓ

28. szombat

A Tiszapart Underground Kulturális Egyesület szervezésében az ART PINCE, két szentesi művész, Horváth Sándor és Szilágyi Sándor munkáját mutatja be 16 órától a volt Ve-Ga klubban, a virágóra mellett. A kiállítást megnyitja dr. Danyi Katalin.

31. kedd

A városi könyvtárban 18 órakor a Filmklubban a Renoir című francia filmet vetítik.

Február 1. szerda

A Városi Könyvtárban 17 órai kezdettel Dr. Molnár Anett Méltóság és döntés az élet alkonyán címmel tart előadást. A program az Alzheimer Café előadássorozat része.

Február 2. csütörtök

A Tokácsli Galériában A szentesi amatőr fotós barátok: „Ahogy mi látunk...” című fotókiállítás megnyitó ünnepsége lesz 17 órakor. Kiállító fotósok: Maczelkáné Rónyai Juli, Csikai Gabriella, Kocsis Ferenc, Kuklai Árpád, Ráfi Dénes, Számel Sándorné, Doba Lajos, Dobáné Éva, Halmi Eszter, Lantos Imre, Nagy Zsolt, Tofán Sándor. A kiállítást megnyitja Kuklai Árpád, megtekinthető február 25-ig.

Február 3. péntek

Macis nap a Gólyás házban 16:30 – 18:30 között

Programok: Mézes csuporke-resés, plüssmackók találkozója és szépségversenye, medve TOTÓ Sipos Olgával, kézműves foglalkozás, maci báb és karkötő készítés, tombola, színezők, játékos feladatok, mézes kenyér kóstolás, Maci ország mesés-bá-bos délután. A programra a belépés ingyenes.

Február 3. péntek

A városi könyvtárban 17 óra- kor a 15 éves KAPOCS Kistérségi Kulturális Egyesület bemutatja a III. Rokonlelkek című kiállítását. A kiállítást megnyitja: Szabó Zoltán Ferenc, Szentes város polgármestere.



HETI MENÜ:

Január 30 - Február 3.

HÉTFŐ

A menü: Tarhonyaleves
Karaj tökmagos bundában,
lencsefőzelékkel

B menü: Zöldborsóleves
Csóban sült túrós tészta

Desszert: Profiterol

KEDD

A menü: Kertészleves
Brassói aprópecsenye
sült burgonyával

B menü: Joghurtos
krumpli leves, Olaszos csirke
zöldfűszeres rizzsel

Desszert: Csikos palacsinta

SZERDA

A menü: Korhelyleves
Bácskai rizseshús

B menü: Sütőtökkrémleves
Csirkepörkölt
tésztaival

Desszert: Pudingkehely

CSÜTÖRTÖK

A menü: Minestrone
Fokhagymás sertésmáj párolt
káposztával és tört burgonyával

B menü: Tárkonyos
csirkebecsínált-leves
Bolognai lasagne

Desszert: Gesztenyepüré

PÉNTEK

A menü: Húsleves
Sertésszelet vadas mártással,
tésztaival

B menü: Gyümölcsleves
Grassalkovich palacsinta
burgonyapürével

Desszert: Karamellkrémes
palacsinta

SZENTES, PETŐFI U. 7/A.

MENÜ: 1550,- Ft

DESSZERT: 400,- Ft

Bővebb információ:

WWW.GALERIAKAVEHAZ.HU

TELEFON: 63/311-729

Fizetni készpénzzel

vagy

bankkártyával és

SZÉP-kártyával is

lehetséges.

Szentes családi ízei



Sonkával-sajttal töltött bundás karaj

Hozzávalók: 8 szelet sertéskaraj, 8 szelet főtt tarja, 8 db füstölt edami sajt rudacska, só, 3 db tojás a panírhoz, 10 dkg liszt a panírhoz, só, bors, 1 evőkanál tejszín.

Elkészítés: A tojásokat a tejszínnel és liszttel kikeverjük sűrű palacsinta tésztává. Sózzuk, borsozzuk, állni hagyjuk 15 percig. Addig a húst előkészítjük. A karajszeleteket fólia között kiveregetjük, és besózzuk. Mindegyik szeletre tarját, és sajtrudat teszünk. Szorosan feltekerjük, és fogvájóval összetűzzük.

Először egy tálba öntsünk lisztet, és ebbe forgassuk a roládokat, majd a tésztamasszába, és forró olajban szép lassan süssük meg. Hagyjuk az itatós papíron, hogy a felesleges zsiradék lecsorogjon róla, majd a fogvájót távolítsuk el. Ferdén szeletelve tálaljuk.

+ Egészségügyi ügyelet

A felnőtt orvosi ügyelet munkarendje: hétköznap 15 órától reggel 7 óráig, hétfőn és ünnepnapokon 7 órától 7 óráig (24 óráig) a Vásárhelyi út 30. szám alatt tartanak ügyeletet. Telefon: +36 30/113-6892, +36 63/400-712

A kiegészítő gyermekorvosi ügyelet munkarendje: hétköznap 15 órától 17 óráig, hétfőn és ünnepnapokon 9 órától 11 óráig. A fennmaradó ügyeleti időben a Csongrád Megyei Dr. Bugyi István Kórház Gyermekosztálya látja el a kis betegeket. Telefon: +36 63/311-246

Az ügyeletet és készenlétet ellátó gyógyszer-tár
január 30 - február 6.

Szent Damján

Gyógyszertár /BENU/

(Szentes, Sima F. u. 38.)

Telefon: 63/315-894

Készenléti telefon: 30/936-5318

Gyógyszertári ügyelet ideje: hétköznap 19 órától 20 óráig, szombaton 18 órától 20 óráig, vasárnap 8 órától 20 óráig, ünnepnapokon 9 órától 20 óráig.

Ügyeleti időben a gyógyszerész a gyógyszer-tárban tartózkodik, csengetéssel hívható.

Gyógyszertári készenléti ideje: hétköznap 20 órától másnap 7:30-ig, szombaton 20 órától másnap 8 óráig, vasárnap 20 órától másnap 7:30-ig (ha vasárnap után ünnepnap következik vagy ünnepnap után vasárnap, akkor 9 óráig tart a készenléti), ünnepnap 20 órától másnap 7:30-ig (ha ünnepnap után vasárnap következik, akkor 9 óráig).

Készenléti időben a gyógyszerész az adott telefonszámon elérhető és indokolt esetben (sürgősségi osztályról, orvosi ügyeletről érkező betegek esetén) legkésőbb 30 perc múlva érkezik a gyógyszer-tárba.

HOROSZKÓP

Január 27 - február 7.



KOS Még van esélyed utolérni magadat, de akkor mindent meg kell tenned annak érdekében, hogy kedvezően alakuljanak a dolgok. Nem fér bele egy kis pontatlanság, állj készen mindenre.



BIKA Szívesen segítesz valakinek, aki fontos számodra. Cserébe nem is vársz semmit, mert az is elég, hogy tudod, hogy jót tettél valakivel. A sors még meghálálja ezt neked.



IKREK Valami újdonságra vágysz, de közben félsz, hogy kilépj a megszokott köreidből. Tarts ki még egy kicsit, mert így elérheted a célot, és sokkal nagyobb lelkesedéssel vágysz új dolgokba.



RÁK Közel kerülsz valakihez, ez az érzés most egyszerre riasztó és kellemesen bizsergető is. Próbáld megélni minden mélységét, hogy el tudd dönteni, jó-e neked ez a helyzet.



OROSZLÁN Úgy érzed, valaki folyton csak kifogásokat keres, közben nem foglalkozik a valódi kérdésekkel. Ha neked már kezdedben a válasz, ne habozz, mutasd meg, mire vagy képes.



SZŰZ Most azzal teszed magadnak a legjobbat, ha egy kicsit engedsz valamivel kapcsolatban, és nem leszel túl szigorú. Mielőbb megszabadulsz a kísértéstől, annál hamarabb figyelhetesz a fontos dolgokra.



MÉRLEG Találsz valamit, ami segít egy helyben tartani a figyelmeket, amitől nem kalandozol el, és amitől a teljesítményed is jobb lesz. Próbáld meg a legtöbbet kihozni ebből a felfedezésből.



SKORPIÓ Félsz, hogy csalódot okozol másoknak, hogy nem tudsz megfelelni az elvárásoknak. Pedig főleg az aggodalmad, minden megvan benned ahhoz, hogy elérd a kijelölt sikereidet.



NYILAS Nagyon sok mindenre vagy képes, és arra is készen állsz, hogy ezt megmutasd a világnak. Ne hagyd, hogy bárki elvegye a kedvedet vagy az önbizalmadat, hiszen nálad van a megoldás.



BAK Ne csak mindig a célon tartsd a szemedet, mert az út során is vannak olyan látnivalók, amiket érdemes észrevenni. Ne szalassd el ezeket sem, mert később bánni fogod, hogy kihagytad az élményt.



VÍZTÖNT Minden lehetőség adott, csakis rajtad múlik, hogy mennyit hozol ki az adott körülményekből. Ne tőrdőj bele a fátsultságba, ha az kell a sikerhez, akkor rázd fel a környezetedet is.



HALAK Tudod, mire vágysz, de ha azt nem kaphatod meg, még ne érd be kevesebbel. Csak egy kis türelemre van szükséged, és akkor elérheted a célot. Ha most feladod, később keserű szájjal távozhatsz.

Könyvajánló

Rakovszky Zsuzsa: Boldog vég

Rakovszky Zsuzsa „Boldog vég” című kötete 260 oldalon tartalmaz hét hosszabb novellát. A Budapestről szülővárosába, Sopronba visszavonult Kossuth-díjas költőnő szinte észrevétlenül a magyar próza élvonalába emelkedett.

A „Boldog vég” írásaihoz hasonlóan finom, higgadtan, mégis fordulatosan elbeszéli, pompás szereplőkkel benépesített történeteket legutoljára a néhány éve Nobel-díjjal kitüntetett kanadai-angol Alice Munronól olvashattunk.

Egy kivételével valamennyi novella a jelen, illetve a közelmúlt

Magyarországon játszódik, és valamennyiünk számára átélethető, boldog pillanatokról, szép és nehéz fájdalmakról, örömről, szerelemről, megcsalásról, anya-gyermek kapcsolatról, gyerekkori traumákról szól. Alakjainak életét, sorsuk fordulóit mély együttérzéssel figyeljük, mert sokszor akaratlanul tévedéseik a mi gyengeségeink is. A címadó történet elbeszélője egy középkorú anya a hetvenes évek végéről, aki egy nap kénytelen azzal szembe-sülni, hogy egyetlen, bálványozásig imádott fia disszidált az országból, így életének értelmét már nagy



valószínűséggel nem fogja látni ebben az életben. Mit tehet ilyenkor egy nő? Hogyan néz szembe a valósággal? Hogyan végzi el a „gyász-

munkát”? Erről szól ez a meglepő dramaturgiai csavarokkal operáló alkotás.

Rakovszky Zsuzsa novellái egy estés olvasmányok. Amikor egy rövid novella kevésnek bizonyulna, de szívesen megismernénk egy teljes történetet, érdemes ehhez a kötethez nyúlni. Aránylag hosszú írások, melyek pont annyi időt kérnek tőlünk, hogy kiránthassanak hétköznapiaink valóságából, és kelőképpen el tudjunk merülni bennük. Így, miután egy-egy novellát magunkévá téve becsuktuk a könyvet, egészen biztosan nem marad hiányérzetünk. Stílusosan megírt, realiztikus történetek ezek, melyek keserű hangvételük ellenére remek olvasmányélményt nyújtanak.

Így készítsük el a tökéletes szendvicset

Legyen szó munkáról, iskoláról vagy egy hétvégi utazásról, szinte mindig kapóra jön egy finom, lehetőleg házi készítésű szendvics – ezt mutatja egy nemrégiben készült országos kutatás eredménye is, amely szerint gyakorlatilag minden magyar szokott ilyen típusú ételt fogyasztani. Ahhoz azonban, hogy egyszerre költségkímélő, finom és az egészséges életmódba beilleszthető szendvicset készítsünk, nem árt betartani pár alapvető szabályt.

Figyeljünk az összetételre

A hétköznapiak során legtöbbször arra van időnk, hogy ebédre csak egy szendvicset együnk? Bakk Brigitta szerint ez nem baj, hiszen a szendvics kiválthat egy teljes értékű főétkezést, ha odafigyelünk az összetételére. A szendvicseink mindenképpen tartalmazzanak jó minőségű fehérjeforrást, például tojást, magas hústartalmú zsírszegény felvágottat, halat vagy túrókrémet. Vegán étkezés esetében a megfelelő fehérjebevitelt legegyszerűbben tofuval biztosíthatjuk, de a hummusz, vagy a különböző hüvelyesekből – például vöröslencséből - készült krémek is jó opciók lehetnek. Ezek alapjául választhatjuk a 100%-ban növényi alapú Rama vajalternatívát.

Ha éppen életmódváltásba kezdünk, a szendvicset akkor is beilleszthetjük a mindennapi étrendünkbe pár kisebb változtatással: fehér kenyér helyett válasszunk teljes kiőrlésűt, használjunk több zöldséget vagy mérsékeljük a sómennyiséget (például csökkentett sótartalmú felvágottak használatával). Figyeljünk oda emellett a



különböző tápanyagok megfelelő mennyiségére is: ha zsírosabb felvágottat teszünk bele, akkor válasszunk hozzá zsírszegény margarint.

Költségkímélő választás

A hazai kutatási eredmények szerint sokan amiatt döntenek a házi készítésű szendvicsek mellett, mert költségkímélőbbek a bolti verzióknál. Pár trükkel azonban még többet spórolhatunk és a környezetünknek is jót tehetünk. Praktikus megoldás lehet a korábbi étkezésekből megmaradt alapanyagokat felhasználni a szendvicsekben: például a (nem cukrozott tésztából készült) palacsintát megtölthetjük reszelt sajttal, rukkolával, majd melegszendvicssütőben megsüthetjük; zöldségekből, húsból vagy tojásból pedig margarin hozzáadásával ízletes szendvicskrémek készíthetünk. Ráadásul a házi feltek esetében könnyebben szem előtt tudjuk tartani az egészséges táplálkozási szempontokat a bolti verzióval szemben.

Azzal is sok pénzt takaríthatunk meg, ha idényzöldségeket teszünk a szendvicseinkbe – ezzel ráadásul még a fenntarthatóságot is támogatjuk. Januárban például zellert,

céklát vagy birsalmát vehetünk a helyi piacokon. Ezeknek az élelmiszereknek a vitamin- és ásványianyag-tartalma is magasabb lesz, mint a félig éretten begyűjtött, szállítás vagy raktározás közben megérett, sok ezer kilométerről ideszállított zöldségeknek, gyümölcsöknek.

Szendvics gyerekeknek

Van pár apró trükk, amivel a gyerekeknek is izgalmasabb és egészségesebb szendvicseket készíthetünk. Érdemes már minél kisebb korban sószegevényebb ételekre szoktatni a gyermekeket, hiszen ilyenkor alakul ki az ízpreferenciájuk. Ezért válasszunk olyan pékárukat, felvágottakat, sajtokat, amelyeken sószóró-ikonokkal jelzi a gyártók, hogy alacsonyabb só-

tartalommal bírnak. Mindenképpen tartalmazzanak a szendvics változatot, szezonális zöldségeket, hiszen ez a gyermekek fejlődése szempontjából elengedhetetlen. Ha nem rajong a zöldségekért, a nyitott szendvicseket feldobhatjuk a fogást viccesebb formára vágott uborkával, paprikával, paradicsommal vagy készíthetünk zöldségkrémeket. Ez utóbbiból válasszunk a házi verziót: miután összekeverjük a margarint tetszőleges, párolt és pürésített zöldségekkel, izesítsük friss vagy szárított zöldségzserekkel – így a változatos ízvilágnak köszönhetően kiválthatjuk a só jelentős részét. Fontos ételmszerbiztonsági szempont, hogy amennyiben fagyasztott zöldséget használunk, ne feledkezzünk meg a megfelelő hőkezelésről, sőt, erre egyes szárított fűszerek esetében is szükség lehet – ezt mindig ellenőrizzük a csomagoláson.

Családi események



Lévai Medox Marcell

Született: Lévai Zoltánnak és Pál Szilviának **Medox Marcell** nevű gyermeke.

Elhunyt: Baricsa Sándor (Szentes), Pusztai Ferenc László (Szentes), Elek Sándorné (Bakó Margit) (Szentes), Szűrszabó József (Szentes), Sipos Miklós (Csongrád).

Kilenc nap, három meccs

A KSI legyőzését követően a Szolnoktól és a Honvédtól isikapott a Metalcom Szentesi VK férfi vízilabdacsapata. A mieink pénteken este 19 órától a Miskolc ellen vívnak fontos mérkőzést a Dr. Rébéli-Szabó József Városi Sportuszodában.

Egy hét leforgása alatt három bajnoki összecsapást játszott a Metalcom, a legfontosabbat, a KSI elleni derbit megnyerte Komlósi Péter csapata. A Szolnok ellen kifejezetten jó mérkőzést játszott a csapat, és bár a papírformának megfelelően hazai győzelem született, a Szentesnek végig volt tartása a mérkőzésen. A Honvéddal



dáznunk. Ezen a héten a pénteki, Miskolc elleni bajnokira készülünk, megpróbáltunk tisztességesen felkészülni a játékból.

A Szentesnek ismét sűrű hete lesz, hiszen a Miskolc-meccset a Szeged elleni megyei rangadó követi február elsején, 19 órától a ligeti uszodában, majd szombaton újabb fontos derbi vár a mieinkre, ezúttal az Újpest otthonában. – A Miskolcnak is van egy speciális védekezése, amire gyakorlunk, és az Újpest is mást játszik védekezésben, mint a többi csapat, erre is külön kell készülni. A Honvéd ellen két hiányzónk volt, Fülöp Benke és Uros Vasics, de pénteken már mindketten vállalják a játékot.

Hering Viktor



szemben három vállalható nyolc percut produkált a gárda, ám a harmadik negyed 0-6-os eredménye sokat rontott az összképen. – Nyolc nap alatt három idegenbeli mérkőzést vívtunk, ezek közül egy negyed volt olyan, ahol eneráltan, szétesve vízilabdáztunk – értékelte a három találkozót történeit Komlósi Péter, a Metalcom vezetőedzője. – A KSI ellen jól játszottunk, nyertünk, a Szolnok elleni teljesítménnyel is elégedett vagyok, míg a Honvéd ellen jól kezdtünk, de a harmadik negyedben sokkal higgadtabban, fegyelmezettebben kellett volna vízilab-

Férfi vízilabda OB I., 9. forduló

Szolnok – Metalcom Szentesi VK 12-6
(1-0, 4-1, 4-2, 3-3)

A szentesi gólszerzők: Bozó 2, Hegedűs, Gusarov, Hajdú, Tapasztó

Férfi vízilabda OB I., 10. forduló

Honvéd – Metalcom Szentesi VK 13-4
(3-2, 3-1, 6-0, 1-1)

A szentesi gólszerzők: Gusarov 2, Hegedűs, Hajdú

Két bajnoki mérkőzés 24 óra alatt

Magabiztos, jó játékkal győzte le megyei riválisát a Valdor Szentesi VK női vízilabdacsapata. A mieink szerdán este a Tatabánya, másnap kora délután pedig az Eger ellen játszottak bajnokit.

Az év első bajnoki mérkőzését a Szeged ellen vívta Matajz Márk együttese, és fontos pontok begyűjtésére készült a gárda. Gólt az első három percben egyik csapat sem ért el, ezt követően azonban a Valdor háromszor is eredményes tudott lenni, a nagyszünetre pedig már négy gól volt a Szentes előnye. A kevés gólt hozó találkozón Kövér – Kis Rékáék végül 10-5-re nyertek, így a hatodik helyről várhatták a nyolcadik helyen álló Tatabánya elleni szerda esti bajnokit. A csapat azonban ezzel nem zárta le a hetet, mivel előrehozott mérkőzésen, csütörtökön, kora délután már az Eger ellen játszott a gárda, vagyis 24 órán belül két összecsapást vívott a Valdor. – A Szeged és a Tatabánya elleni bajnokink az



eredeti kiírásban is szombaton illetve szerdán került volna megrendezésre, az Eger elleni mérkőzést hoztuk előre a hétfévégéről az

egriek kérésére – mondta lapunknak Matajz Márk vezetőedző. – A nemzetközi porondon szereplő egriek más szintet képviselnek,

más célokért küzdenek, viszont a Szeged elleni, elmúlt pénteki győzelem nagyon fontos volt számunkra, de szintén ennyire szeretnénk volna begyűjteni a pontokat a Tatabánya ellen is. A Szeged ellen a védekezésünkkel egy-két hibától eltekintve elégedett voltam, a támadásban ugyanakkor kezdetben nem voltunk annyira gördülékenyek, látszott a csapaton, hogy egy hónapja játszottunk legutóbb bajnokit.

Hering Viktor

Női vízilabda OB I., 8. ford.

Valdor Szentesi VK – Szeged 10-5 (3-1, 3-1, 2-1, 2-2)

A szentesi gólszerzők: Varga V., Mácsai K. 3-3, Hevesi, Tóth F., Bonca, Samsonova

Női vízilabda OB I., 9. ford.

Valdor Szentesi VK – Tatabánya 13-5 (1-0, 5-1, 3-2, 4-2)

A szentesi gólszerzők: Dankina 3, Bicskei 2, Tóth 2, Bonca 2, Samsonova 2, Hevesi, Mácsai

Profi testépítőként is bemutatkozott Szabó Tamás

Példájával sokakat motivál a világbajnok

Darók József

Miután tavaly májusban megnyerte a PCA testépítő szövetség amatőr világbajnoki címét Szabó Tamás, a szentesi fiatalember ősszel máris kipróbálta magát a hivatásosok táborában, de még sokkal magasabbra szeretne jutni. Eredményei mellett büszke arra, hogy a környezetében sokakkal szeretettette meg a sportágat, februárban edzőként is debütál.

A profik közötti bemutatkozásakor Szabó Tamásnak már csupa világbajnokkal kellett összemérnie a fizikumát. A májusi amatőr PCA-világbajnokságon aratott győzelmével nyerte el a profi kártyát, onnantól kizárólag a hivatásos mezőnyben indulhat. Ősszel ez meg is történt, a British Finals elnevezésű viadalon 3. helyen végzett, a legfontosabb hazai versenyen, a Superbodyn is majdnem dobogós volt, majd újra PCA-világbajnokság következett, ezúttal már a profi kategóriában lett 5. helyezett a 12 fős mezőnyben. – Így első nekifutásra elégedett voltam, mert itt már nincsenek gyenge ellenfelek, nagyon is komoly fizikumokkal állnak ki a vetélytársak, mégis szerettem volna dobogón végezni. Tudjuk is, miért nem sikerült – elemezte a történéseket a sportoló. – Közrejátszott benne, hogy kimaradt a tömegnövelő időszak, várnunk kellett volna egy évet, mert így azt a formát vittük a profik közé, ami az amatőr vb-n még elegendő volt, de itt az első háromba jutáshoz már kicsit kevés. Tavasszal jelentkezett egy szponzor, amely tömegnövelő szerekekkel támogat, s nekik is szerettünk volna bizonyítani – magyarázta Tamás. Idén már más a felkészülés menete Kokovai Andorral, az edzőjével: ősszel mennek versenyre, ennek érdekében januárban elkezdtek a tömegnövelést, nyáron pedig a versenydiétával folytatják.

Tamásnak 2-3 kilóval kellene növelnie az izomtömegét, az már látványos változás lenne. – Most ősszel 92 kilogramm volt a versenysúlyom, s ha 95 kilósan tudnék színpadra lépni, az már sokkal jobban fog mutatni, lényegesen nagyobbak fog látszani – mondta. Ugyanakkor az arányokra, az esztétikumra és a pózolásra kedvező visszajelzéseket kapott.

A profi létben motiváló tényező a versenyeken elérhető pénzdíj, ami Tamás esetében az első hivatásos angolai versenyen a 3. helyért 750 fontot jelentett, azonban a győz-



tesek ilyen szintű megmérettetéseken 2500-3000 fontot is megkaparinthatnak. Az ilyen „izmos” összeg pedig már jól jön a költséges felkészülés során. – Komoly segítség, mert sokba kerül mindennap marhabélszint vagy vadlázacot enni kilószámra, ebből az utolsó hetekben akár másfél kilót is elfogyasztunk – árulta el a sportoló. Munkahelyre is szüksége van, de éppen váltás előtt áll: februártól Sze-



geden a pláza edzőtermében lesz személyi edző. Ezzel három munkahelyet cserél egyre, ami a sportteljesítménynek feltétlenül hasznos lehet, hiszen gyakorlatilag mindhárom

munkája az éjszakázásról szól. – Ez egy testépítő számára káros a regeneráció, a növekedés szempontjából. Nekem háromnaponta fixen kimarad az éjszakai alvás, ez is indokolta a munkahelyváltást, és végre majd a saját ágyamban alhatok 12 év után, mert én mindig is így készültem versenyekre – vallotta be.

Egy szentesi teremben edzett végig, de a tavalyi évben egy felajánlásnak köszönhetően már Csongrádon készült fel a viadalokra, Kádár Márkó ingyen biztosította számára az edzéslehetőséget. A szegedi személyi edzősködés költözéssel is jár, de hetente többször hazajön majd Tamás. Ezt a végzettséget már évekket ezelőtt megszerezte, azonban most érezte elérkezettnek az időt, hogy belevágjon. – Szentesen a megélhetéshez kicsi lenne a vendégkör, és én egyébként is úgy akartam személyi edző lenni, hogy már rendelkezem a kellő tudással, tapasztalattal.

Példájával közvetlen környezetét is motiválta. – A szentesi teremben, ahová jártam, nagyon sokan követték az egész felkészülésem, ismerőseim, rokonaim, barátaim kezdtek el emiatt edzeni, folyamatosan segítséget kértek edzéshez, fogyáshoz. Szűk ismeretségi körömben voltak 40-50 kilós fogyások is. A magyarországi versenyekre is rengetegen eljöttek, tavaly Szegeden a termet telekiabálták a barátaim, csak az én rajtszámomat lehetett hallani. Nagyon sokakat elkezdett érdekelni a testépítés ezáltal, hogy látják, saját családjukból, társaságukból van olyan ember, aki el tudta érni ezeket az eredményeket. Aki körülöttem van, mindenki megszerette ezt a sportágat, s én is úgy álltam hozzá, hogy segítsek – közölte a világbajnok.

A Mr. Olympia verseny a laikusok számára is ismerős, mint a leghíresebb testépítő verseny. Ezt azonban egy másik szövetség, az IFBB rendezi, Tamás ott még ugyan nem szerzett profi kártyát, de ez az egyik távlati célja. – Igazából meg sem próbáltuk. Igaz, hogy tavaly megnyertem a kvalifikációs IFBB-versenyt, de utána nem mentünk tovább, ahol a pro-kártyát meg lehetett volna szerezni, mert mi a PCA-nél, a második legkomolyabb szövetségnél akartunk először profik lenni, ha nem így teszünk, kimaradt volna ez a sikeres amatőr szezon. Ez egy pár évig még szimpatikusabb út, előbb itt érjünk el egy bizonyos szintet, utána van értelme belecsapni a mélyvízbe – mosolygott Tamás.

rül, hogy mennyire volt hatékony az elvégzett munka.

A verseny érdekessége, hogy a sorsolásnak köszönhetően előfordulhat olyan helyzet is, hogy két szentesi birkózik majd egymás ellen a továbbjutást jelentő helyért. Hogy így történt-e, arról jövő héten beszélünk.

Hering Viktor

Az országos döntőért birkóznak

Az idei esztendő első versenyére készülnek a Dr. Papp László Birkózó Egyesület fiatal sportolói. A diák I. és diák II-es korcsoport szabadfogású területi viadalát rendezik szombaton Kecskeméten, ahonnan a legjobbak az országos bajnoki döntőbe kvalifikálhatják magukat. A szentesi egye-

sület több, mint tíz fővel képviseli magát a versenyen, nem titkoltan azzal a szándékkal, hogy több birkózójuk is kivívja majd az országos döntőben való szereplés jogát. – Két lány birkózónkat is elindítjuk a fiúk mezőnyében. bírom benne, hogy ott is megállják majd a helyüket – mondta

lapunknak Mazula Erik vezetőedző. – Szerencsére a felkészülési időszakban elkerültek bennünket a sérülések, kemény munkát végeztek a gyerekek. Ezen a héten már kevesebb terheléssel és sokkal több birkózással teltek az edzések, szombaton pedig kide-



A Szentesi
Művelődési
Központ
szervezésében



A Szentesi Művelődési Központ szeretettel
meghívja Önt a Tokácsli Galériába

(Szentesi, Kossuth tér 5. 1. em.)

2023. február 2-án /csütörtök/ 17 órára

A szentesi amatőr fotós barátok:
„Ahogy mi látunk...”

című fotókiállítás

megnyitó ünnepségére.

Kiállítók:

Csikai Gabriella, Doba Lajos, Dobáné Éva, Halmai Eszter, Kocsis Ferenc,
Kuklai Árpád, Lantos Imre, Maczolkáné Rónyai Julianna, Nagy Zoltán,
Ráth Dénes, Szalmel Sándorné, Tótfalusi Sándor

A kiállítást megnyitja: **Kuklai Árpád**

Közreműködnek: **Kellerné Kovács Gabriella /gitár/
Varga Márta /oboa/
a Szentesi La/ta László AMI tanárai**

A kiállítás megtekinthető:

2023. február 25-ig,

keddtől péntekig 9-13 óráig, ill. 15-17 óráig
és szombaton 9 órától 13 óráig.

www.szentesikultura.hu

www.facebook.com/szentesimuvelodesikozpont

ZENÉSZBÁL

SZENTESI ZENEBARÁTOK EGYESÜLETÉNEK SZERVEZÉSÉBEN

2023. FEBRUÁR 11. SZENTESI SÉF KFT. BÁLTERME
/SZENTES, ATTILA U. 2./

RÉSZVÉTELI DÍJ: 8000 FT/FŐ

19:30 ÓRA: WELCOME DRINK | 20:00 ÓRA: SVÉDASZTALOS VACSORA

A FENGETEGES HANGULATRÓL A

FUVI BAND

GONDOSKODIK

AZ EST FOLYAMÁN: TOMBOLA SORSOLÁS



Információ/bejelentkezés: +36-70/424-6598

Jegyek elővételben az Egyesület székhelyén /Szentesi, Kiss B. u. 11./
előzetes egyeztetést követően vásárolhatóak meg.



FELHÍVÁS

A Szentesi Művelődési Központ

FARSANGI

VETÉLKEDŐT HIRDET

Idője: 2023. február 11. (szombat) 11.00 óra

Helyszíne: Szentesi Művelődési Központ

**Játékos feladatok minden
korosztály részére.
4-5 fős csapatok jelentkezését várjuk!**

Bővebb információ:

<https://www.facebook.com/szentesimuvelodesikozpont>

<https://szentesikultura.hu/>

Vida Viktória +3630/4412860

vida.viktoria@szentesikultura.hu



Télbúcsúztató

Szentesi
Február 11.
(szombat)



Ifjúsági Ház:

10.00 Köszöntő, megnyitó

Szabó Zoltán Ferenc, Szentesi város polgármestere

10 órától kezdődő programok:

- Harry Potter interaktív gyermekműsor (11 óráig)
- Kézműves foglalkozás (12 óráig)
- Fotózás az órák mesefigurákkal (13 óráig)

10.30 Bábéledés - Szegvári Kurcparti Óvoda bábcsoportha

11.00 Farsangi vetélkedő (13 óráig)

Előzetes jelentkezés e-mailben a vida.viktoria@szentesikultura.hu címen!

Fánkkóstolás délelőtt az Ifjúsági Házban

Kossuth tér:

13.15 Tambura zenekar és táncbáz

14.30 Farsangi vetélkedő eredményhirdetése

15.00 LAHS-Lini and her Stepbros

16.00 Felvonulás mohácsi busókkal

Gödör:

16.45 Tűzgyújtás - Télüzés - Kiszebáb égetés

Fánkkóstolás a felvonulóknak

Mohácsi busók

Kossuth tér:

18.00 **Seres Brothers** élő koncert

19.00 **Takács Nikolas** élő koncert

20.00-22.00 **DJ. Big Bill**



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvény ingyenes!