

Tájékozottnak lenni jó!

SZENTESI ÉLETT



55
éves a hetilap
1968-2023

SZENTESI HŐSÖK

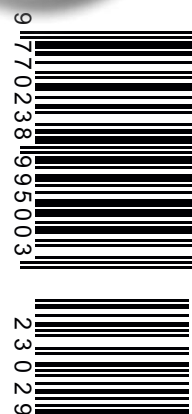
BŐVÍTETT LAPSZÁM + 4 oldal
4 keresztrejtvény nyereményekkel

Csomán János Dávid és edzője, Pótári Tímea

- Szeptembertől újraindul a szülészeti osztály
- Tesco koronggyűjtés a szentesi játszóterekért
- Séta a Kossuth utcán, mint Dobosné Rózsika tette hajdanán



Nyerjen napijegyet
a KTN-re!





Főszerkesztői ajánló

A nyári, bővített lapszámunkat tartja a kezében. Több keresztretjévennyel, értékes nyerményekkel. Emellett hat darab napijegyet sorsolunk ki a KTN Feszt Körös-Toroki Napokra. Idén Berlinben rendezték a Speciális Olimpia Nyári Világjátékokat, ahol a kiválóan szerepelt a szentesi Csomán János Dávid. A sportolót és edzőjét, a Magyar Speciális Olimpia Szövetség kerékpár szakág vezető-helyettesét Pótári Tímeát köszöntötte Szabó Zoltán Ferenc polgármester, és a Szentesi Élet városi hetilap címlapján is ők szerepelnek. Megalakult a szentesi multidiszciplináris centrum, és szeptembertől újraindulhat a szülészet. A részleteket a 3. oldalon találják. A Tesco koronggyűjtést szervez a szentesi játszótérért, és arról is olvashatnak az 5. oldalon, hogy milyen izgalmakat tartogatnak a városi nyári táborok. A strandra is kilátogattunk, ahol a strandkajak nyomába eredtünk. A nagy klasszikusok mellett, újdonságokat is felfedezhetünk a szentesi üdülőközpontban. A Szentes Annoban tehetünk egy képzeletbeli sétát a hajdani Kossuth utcán Bagi Öcsi tollán keresztül, amely biztosan sokakban ébreszt kedves emlékeket. Mikor jön jól a coach a futásban, a választ a 18 oldalon találják. A sporthírekben szentesi sikerek, bronz született az atlétikai bajnokságon.

Kellemes lapozgatást!

Halupa Eszter

Ki legyen Szentes új díszpolgára?

Az előző évek gyakorlatához hasonlóan, kéri a város lakosságát, gazdasági és társadalmi szervezeteit, tegyenek javaslatot azon személyekre, kollektívákra, akiket, amelyeket méltónak tartanak arra, hogy részükre 2023 évben odaítélhessék a Szentes Város Díszpolgára címet, illetve a Szentes Városért Emlékérmeket.

A Szentes Város Díszpolgára cím, valamint a Szentes Városért Emlékérem díj alapításáról és adományozásának rendjéről szóló 11/2023. (V.25.) önkormányzati rendelet a Szentes Város Díszpolgára cím és a Szentes Városért Emlékérem adományozásáról a következő rendelkezéseket tartalmazza:

A 2.§ (1) bekezdés szerint „A Szentes Város Díszpolgára cím adományozható annak a magyar vagy külföldi állampolgárnak, aki valamely kiemelkedően jelentős munkájával vagy egész életművével mind a városon belül, mind pedig országosan vagy nemzetközi viszonylatban olyan



általános elismerést szerzett, amely hozzájárult a város jó hírnevének öregbítéséhez, továbbá példamutató emberi magatartása miatt egyébként köztiszteletben áll.”

A 4. § értelmében „Szentes Városért Emlékérem adományozható azoknak a személyeknek, személyek csoportjának, társadalmi, gazdasági szervezeteknek, vagy intézményeknek, akik vagy amelyek a város fejlesztésében, a társadalmi, szociális, egészségügyi, oktatási-nevelési, kulturális-mű-

vészeti, sport és gazdasági élet bármely területén, ágazatában kiemelkedő munkát végeztek, és ennek révén a város értékeit növelő, maradandó eredményeket értek el.”

A részletes indokolással ellátott, a kitüntetésre javasoltak életútját és szakmai munkásságát bemutató indítványokat augusztus 31-ig kérjük eljuttatni a Szentesi Közös Önkormányzati Hivatal Jegyzői Irodájába, Szentes, Kossuth tér 6. szám alá.

Az Alföldvíz Zrt. felhívása

Szentes Város Önkormányzata felhívja a tisztelt lakosság figyelmét, hogy az ALFÖLDVÍZ Regionális Víziközmű-szolgáltató Zrt. az üzemeltetési területén található felhasználók számára utólagos csatornarakötés átvételi kampányt indított.

Az ingatlantulajdonosoknak 2023. július 1-től október 31-ig van lehetőségük bejelenteni a korábban készült, de az ALFÖLDVÍZ Zrt. felé be nem jelentett szennyvízcsatorna bekötéseket. Amennyiben a rákötés és a házi csatorna minden műszaki előírásnak megfelel, akkor szabályos átvételi eljárás keretében lehetőség van legalizálni a csatlakozást.

A kampány időtartama alatt a bejelentő felhasználók mentesülnek az 50 ezer forintos kötbérfizetési kötelezettség alól.

A fenti időszakot követően, 2023. november 1-től az ALFÖLDVÍZ Zrt. fokozott ellenőrzést hajt végre a be nem jelentett illegális rákötések felderítésére.

A kampány részleteiről és az azzal kapcsolatos tudnivalókról az ALFÖLDVÍZ Zrt. Facebook oldalán és a <http://www.alfoldviz.hu> honlapon kaphatnak tájékoztatást.

A nyomda nyári leállása miatt következő lapszámunk július 28-án jelenik meg!

Felelős szerkesztő: Halupa Eszter ügyvezető

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

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

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

Nyomtatás: COLOR Reklámstúdió, 6640 Csongrád, Fő u. 50.

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

Megalakult a szentesi multidiszciplináris centrum

Szeptembertől újraindul a szülészeti osztály

Palicska Irén

2023. július elsejétől a szentesi Csongrád-Csanád Megyei Dr. Bugyi István Kórház a Szegedi Tudományegyetem részeként működik tovább, Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Dr. Bugyi István Szentesi Multidiszciplináris Centrum néven. Az egészségügyi intézmények működése az integrációval a lehető legoptimálisabbá válik. Ennek következtében lehetőség nyílik az ellátásszervezés és egyes műtéti tevékenységek racionalizálására, az egynapos beavatkozások arányának növelésére, valamint egyes szakmai tevékenységek átszervezésére. Az érintett településeken a zavartalan betegellátást a két intézmény szakemberei közösen biztosítják, hangzott el a megalakulás alkalmából szervezett sajtótájékoztatón július 11-én.

Prof. Dr. Rovó László, a Szegedi Tudományegyetem rektora megnyitó beszédében hangsúlyozta, az egyetem számára ez nem kiemelt nap, hiszen tegnap is integráltak, ma már rutinszerű eljárásról van szó, és jól csinálják. – A vármegye ellátásában fontos, hatékonyságnövelő lépést teszünk, integráljuk az egészségügyi intézményeket, egyeztetések és az intézkedés következtében egységes koordináció alapján működik

törvény eredményeképpen alakult ez a felállás, hosszú egyeztetések folytak, de a kórház a legfontosabb intézmény, mondta, mely az új struktúrával fogja el látni a betegeket, rászorulókat. Hangsúlyozta, minden beteg biztonságban érezheti magát. – Vannak nehézségek az átalakulás miatt, de ezek heteken belül megoldhatóak. Az osztályok megmaradnak. Januárban a szülészeti nem működött tovább,



fél évszázados történetében nem példátlan. Kiemelte a 120 évvel ezelőtti átalakítást, amikor a kórházat átadták a megyének a szakmaiság és az ellátás jobbá tétele érdekében. – A cél, hogy segítsünk a betegellátásban, növeljük a színvonalat, és tegyük mindenki számára hozzáférhetővé. Szentes nagy hagyományokkal rendelkezik – mondta a professor. Beszért dr. Bugyi Istvánról és a kórház megalakulásáról. További célként jelölte meg a munkaerő megtartását a városban. A Covid járványban a megye ellátó intézményei szorosan együtt dolgoztak, most is bizakodóan néznek a jövőbe, fejezte be beszédét.

Dr. Sümegi Viktória, a multidiszciplináris centrum vezetője az elhivatottságot emelte ki, ez a mozgatórugója a centrumnak. – Bízom a kollégák együttműködésében. Az elmúlt hetekben elindult egy szakmai műhelymunka a munkatársak között, hogy standard, magas színvonalú ellátásban részesülhessenek a térség betegek – fogalmazott.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester a július 1-jei Semmelweis-napról, az egészségügyi dolgozók ünnepéről szólt, ezen a napon alakult meg a multidiszciplináris centrum. Fő gondolatként a reményt említette beszédében, majd visszaemlékezett az 1873-as kolerajárványra, melyet

dr. Pollák Sándor segítségével sikerült megállítani a városban, akkor szorgalmazták a kórház létrehozását. A 123 éves intézmény minden évben biztosította az egészségügyi ellátást az ide betérő betegeknek, mondta. Megemlítette a szülészeti január elseji bezárását, amely nagy törest jelentett a városnak. A Covid időszaka alatt is segítettek egymást az intézmények és a kollégák. Most is segítséget kért a szegedi egyetemtől, és segítséget ígért a város részéről, hiszen közös érdekünk, hogy az ellátás jól működjön. – Kiszámítható jelent és termékeny jövőt tudunk biztosítani a szentesi centrumnak – hangoztatta.

Dr. Papp Zoltán, a centrum főorvosa egészen a 17-18. századig ment vissza az időben, amikor még ispotályok működtek. Ő is megemlékezett dr. Pollák Sándorról, az első közkórházról, mely közadakozásból épült. 1907-ben szintén a közadakozásnak köszönhetően megvették az első röntgen készüléket. A TBC-s pavilon katonakórházként működött az első világháború alatt, villantotta fel az intézmény történelmét a főorvos. – Bízom benne, hogy az egyetem a kórházat partnernek fogja tekinteni. Ez a fúzió mindenki számára hasznos lesz, legfőképpen a betegek számára, hiszen értük dolgozunk – zárta beszédét dr. Papp Zoltán.



majd az ellátás – fogalmazott. Ez milyen előnyökkel jár? – tette fel a kérdést. Például, hogy jövőre víz is lesz a mögöttünk lévő szőkőkőútban, jegyezte meg viccesen, tehát megoldódnak a jelenlegi problémák. Hangsúlyozta, a több mint 100 éves egyetem az egyik legjobb egészségügyi ellátó intézmény és első az országos rangsorban. – Komoly feladat az integráció, de el fogjuk tudni látni – zárta gondolatait.

Farkas Sándor országgyűlési képviselő kiemelte, fontos állomás ez a nap a térség egészségügyi ellátásának történetében, ilyen lehetett az első osztály megnyitása. Az elmúlt időszak bizonytalansága veszélyeztetette a betegellátást. Az egészségügyi

legkésőbb szeptembertől újraindul az osztály. Főorvosokra, orvosokra, ápolókra szükség van – tette hozzá Farkas Sándor.

Prof. Dr. Lengyel Csaba, a SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ elnöke úgy fogalmazott, komoly kihívás és feladat előtt állnak, de ez a szentesi kórház más-



A város 40 százalékkal csökkenti a szén-dioxid kibocsájtását 2030-ra

Palicska Irén

A legutóbbi testületi-ülésen tárgyalták a képviselők Szent-
es Fenntartható Energia és
Klíma Akciótervét. A dokumen-
tumot még 2021 szeptembe-
rben fogadta el a testület, és
kétévente felülvizsgálhatja. A
vállalás szerint 2030-ra 40 szá-
zalékkal kell csökkenteni a vá-
ros szén-dioxid kibocsájtását.

Az anyagot Berezvai Csilla ter-
jesztette a testület elé. Az akció-
terv azért készült el, mert Szen-
tes is csatlakozott a városok klíma
és energiaügyi szövetségéhez. –
Apró lépésekkel haladunk előre,
de fogjuk tudni teljesíteni a vállal-
ásunkat 2030-ra – mondta a fő-
kertész.

Magyar László, az Energiaklub
munkatársa ismertette a felül-
vizsgálat részleteit. Megtudtuk,
szektoronként (önkormányzat,
lakosság, közlekedés stb.) meg-
vizsgálják a szén-dioxid kibo-
csájtást, ami 2019-ben 95 ezer
tonna volt Szentesen. Nem jár



büntetéssel és retorzióval, ha
a város nem éri el a célját, de a
teljesítése extra, uniós források-
hoz juttathatja Szenteset. A moni-
toring tartalmazza azt is, hogyan
reagál a település az extrém klí-
mahatásokra és mennyire kitétt
ezeknek. – Az már a tavalyi ada-
tokból is látszik, hogy a lakossági
fogyasztás valamelyest csökkent
az energiaválság miatt, és a na-
pelemes rendszerek is nagyobb
számban jelennek meg. Pozitív
és további erősítendő intézke-
dések a fűtés- és világításkorsze-
rűsítés, a nyílászárók cseréje és a
nappelemes rendszerek. Azonban
nincs kellő fókusz az épületek

hőszigetelésén, itt komolyabban
előre lehetne lépni – fogalmazott
Magyar László. Az új intézkedé-
sek között említette az energia-
szegény háztartások felmérését.
Növelni kellene a termálvizes táv-
hővel ellátott épületek számát, az
energiatudatosságot és az ene-
rgiatakarékosságot, a közlekedés
kibocsátását pedig csökkenteni
kell, magyarázta.

Kollégája, Pej Zsófia az éghajla-
ti kockázatokról beszélt az ülésen.
E szerint Szentesen és környékén
nőtt a forró és a hőségriadós na-
pok száma, a téli és nyári csapa-
dékmennyiség viszont csökkent,
a klimatikus vízmérleg még na-

gyobb veszteséget mutat, csak-
nem 200 milliméterrel kevesebb,
azaz fokozódott a vízhiány koc-
kázata főként nyáron. A cselek-
vés fontosságát hangsúlyozta,
illetve, hogy a vízzel még job-
ban kell gazdálkodni. Sürgető a
megvalósítása a helyi jogszabá-
lyok fejlesztésének, a fakataszter-
nek, a beruházásoknak a megfe-
lelő belvíz-elvezetés és öntözővíz
utánpótlás érdekében és az öntö-
zés fejlesztésének. Új intézkedés-
ként négy ivókút létesítését java-
solta elsősorban a játszóterekre.

Szabó Zoltán Ferenc polgár-
mester kiemelte, a város rengete-
get tesz annak érdekében, hogy
klímabarát legyen. Épp az elmúlt
ülésen fogadták el azt a 300 mil-
liós fejlesztési tervet, melynek ke-
retében 15-17 intézményt szerel-
nek fel napelemekkel, az idősök
otthonában pedig a gáz kiváltá-
sát szeretnék megoldani geoter-
mikus energián alapuló távhővel.
Két OTP-tervpályázatot is nyert
Szentes, ezzel elindult a tervezé-
si folyamata egy új termálkút be-
ruházásának, de a meglévő kutak
tisztítása, fejlesztése is napiren-
den szerepel. Csakúgy, mint a
LED-csereprogram, ezzel is ösztö-
nőve a lakosságot az energiasze-
gény háztartásokra való áttérésre.

Június 16-án köszöntötték
a Megyeháza Konferencia és
Kulturális Központ udvarán a
tanulmányi versenyeken és di-
áksporthban sikeresen szereplő
tanulókat és az őket felkészítő
pedagógusokat, edzőket.

Az elismeréseket Szabó Zoltán
Ferenc, Szentes város polgárme-
stere adta át. A kitüntetettek kö-
zött szerepel a Hódmezővásár-
helyi SzC Szentesi Boros Sámuel
Technikum két diákja is, akik ki-
magasló országos eredményt
elérve kapták a város elismerését.

Berczeli Nóra Laura 12.c osz-
tályos végzős diák az ÁSZÉV
Ágazati és ágazaton belüli spe-
cializáció szakmai érettségi viz-
sgatárgyak versenyén országos 3.
helyezést ért el Egészségügy ága-

Akikre büszkék vagyunk!



zaton. Ezzel a kivételesen szép
eredménnyel a Boros diákja 100
többletpontot ért el szakirányú
felsőoktatási intézmények felvé-
teli rendszerében. Felkészítő ta-
nára: Dudás-Szabóné Deák Judit.

Kovács Noel 11.a osztályos diák
tagja annak a csapatnak, mely a
technikumot képviselte a közép-
iskolák amatőr versenysorozatá-
ban, a Magyar Labdarúgó Szö-
vetség McDonald's Fair Play Cup
Országos Döntőjén. A versenyen
a Boros Sámuel technikum csa-
pata a rangos 4. helyezést érte
el. Mindemellett Noel elnyerte
a Kupa legjobb kapusa címet is.
Felkészítő tanára: Sallai Róbert.

Gratulálunk a diákoknak, vala-
mint felkészítő tanáraiknak!



Tesco koronggyűjtés a szentesi játszóterekért

Palicska Irén

A Madách utcai és az Apponyi téri játszótér újulhat meg a Tescónak köszönhetően, illetve egy Nagytőkén bajba jutott család támogatását is vállalja az áruházlánc. Öt gyermek maradt félárván, akik tragikus hirtelenséggel veszítették el 34 éves édesanyjukat. A témában tartottak tájékoztatót július 11-én a Városházán.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester kifejtette, a társadalmi felelősségvállalás nem idegen a várostól. – Négyezer vállalkozás működik Szentesen, az együtt gondolkodás és cselekvés előnyöket és biztonságot jelent – hangsúlyozta.

Kiss Csaba István alpolgármester elmondta, a Tesco 13 alkalommal hirdetett pályázatot, melyen civil szervezetek és alapítványok indulhatnak. – Minden vásárlás után kapunk egy papír zsetont, amit egy kihelyezett gyűjtőedénybe lehet elhelyezni. Aki a legtöbb korongot kapja 400 ezer, 200 ezer, illetve 100 ezer forintos



támogatásban részesül. A szentesi játszótereken van fejleszteni való, kevés az árnyékos hely, kellő mennyiségű és méretű napvitortlák kerülnének a Nagyhegyen lévő Madách utcai és az Apponyi téri játszótérre. Akik részt vesznek a játékban, a pénztárnál kapott zsetont helyezték el a támogatni kívánt ügy mellett – fogalmazott Kiss Csaba.

Nagy Szilvia, a Tesco szentesi áruházának vezetője ismertette a 2016-ban indult programot, melynek ez már a 13. fordulója. Céljuk a helyi közösség fejlesztése, civil szervezeteket, közös

ségi programokat szeretnének támogatni. A nevezéseket több kategóriában várták, a pályázatok sorrendjét pedig a vásárlók határozzák meg, akik július 10. és augusztus 6. között 1 zsetont kapnak a pénztáraknál, ezt leadhatják a legszimpatikusabb szervezetnek: a Fatima Ház Alapítvány árnyékosabb játszótérreket, a Szent Anna utcai Csicsergő óvoda fedett kerékpártárolót, a csongrádi Kincskereső óvoda pedig egy KRESZ-parkot szeretne megvalósítani. Országosan 41 millió forintot osztanak szét ebben a fordulóban, eddig 450

millió forinttal támogatták a különböző célok megvalósulását. Az eredményhirdetés szeptember elején várható.

Krausz Jánosné megköszönte, hogy az Apponyi téren is újulhat a játszótér – Vannak játékeszközök, de mindenre nem futja, ezért gondolkodtunk közösen az alapítvánnyal. Amennyiben nyerne a pályázat, szeretnénk vízvételi lehetőséget biztosítani, ha a műszaki körülmények is megengedik – tette hozzá a képviselő.

Kerekes Ágnes, a Fatima Ház Alapítvány képviselőjében elmondta, négy éve vannak jelen Szentesen, céljuk a hátrányos helyzetű családok támogatása. Szegeden már kétszer is nyertek hasonló pályázaton. A tragikus halálesettel kapcsolatban is rögtön reagált az alapítvány. Felvették a kapcsolatot Nagy Szilviával, hogy lenne-e lehetőség a négy iskolás korú gyermek megsegítésére. A szentesi áruház vezetője azt ígérte, mindent megpróbálnak megtenni támogatás érdekében.

Nyári gyerekek a Kurca-parton – Táborok a város szervezésében

Palicska Irén

Erzsébet-tábor a Gólyás Házban, nyári, napközis tábor az ifjúsági házban, kalandtábor a Dózsa Házban. Színes, tartalmas programok a művelődési központ, az önkormányzat és a családsegítő központ szervezésében. A szakmai munkába és a gyerekek tábori hétköznapjaiba tekinthetünk be július 10-én.

A Szentesi Művelődési Központ idén öt Erzsébet-tábor megrendezésére pályázott, és mind az öt nyert. Ennek köszönhetően alkalmanként 26-26 gyermeknek tudnak programokat, tudást, önfeladati szórakozást és kikapcsolódást nyújtani öt héten keresztül a Gólyás Házban. Július 10-14-ig már a második turnus indult útjára A fáraók kincseinek nyomában címmel. Bánvölgyi Petra szervezőtől megtudtuk, három csoportban dolgoznak korosztályok szerint. Az egyik csoport tagjai kint az udvaron társasjátékokat játszottak, a másik csapat a benti teremben agyagozott, épp nyakláncot készítettek, míg a harmadik csapat az egyiptomiak életét és a piramisok építését tanulmányozta egy



videófilm segítségével. – Piramist építünk, a pincében lesz a kriptá és a kincskereső, csütörtökön Mindszentre megyünk, a Tiszával és a homokos parttal egy kicsit a Nilust imitáljuk, ahol homokpiramis építőversenyt rendezünk, csütörtökön pedig a kovács mesterség rejtelmibe ad betekintést Medgyesi István Vasveréb. Ékszerket és kincsesládákat készítünk, hieroglifákat fejtünk, Martók Alíz közösségfejlesztő játékokban nagyon jó – mondta Petra.

Szabó Zoltán Ferenc polgármester is ellátogatott a táborba, köszönetet mondott a művelődési központ munkatársainak, hogy a pályázati lehetőségeket 100 szá-

zalékosan kihasználták, és a gyerekeknek kiváló elfoglaltságot szerveztek. – Ez nagy segítség a szülőknek, nem csoda, hogy egy nap alatt beltekelt a turnusok. Nagyon érdekes a tematika. Ez nem csak gyerekmegőrzés, hanem sokrétű, fejlődést segítő, érdekes kapcsolódást nyújtó program, a gyerekek elmerülnek az alkotás folyamatában – hangsúlyozta a városvezető.

Az egyik táborlakó, Fábrik Félix nagyon szereti a sportokat, kerékpározik, motorozik, focizik, görkorcsolyázik. A programok közül is a legjobban a strand röplabdát és a focit várja. Maja éppen tányérkát és egyiptomi medált készít agyag-

ból Kádár Barbara vezetésével.

A másik helyszínen, az ifjúsági ház melletti Kurca-parton épp Bodza kutyával tartott bemutatót Fekete-Nagy Krisztina.

A családsegítő központ vezetője, Gál Antal elmondta, kétféle tábor szerveztek. Az egyik a napközis tábor, mely kötelező szolgáltatás a város részéről. – Azoknak a gyerekeknek biztosítunk lehetőséget négy héten keresztül, akiket a szülők nem tudnak elhelyezni. Az önkormányzat szervezi és a családsegítő bonyolítja a kollégákkal. A másik a kalandtábor a Dózsa Házban, három turnus, három kalandos hét – fogalmazott Gál Antal.

Botos Andrea óvodai és iskolai szociális segítő elárulta, a napközis tábor fókuszában az állatvédelem és a környezetvédelem áll. – Próbáltunk a gyerekeknek tartalmaz, színes programokat összeállítani. Lovas tanyára megyünk, marhatelepet nézünk meg, tanulnak az ökológiairól, de felkeresük a múzeumot, a tűzoltóságot és a rendőrséget is – hangsúlyozta.

EGÉSZSÉGNAP AZ EFI-BEN



Július 24. hétfő, 14:00-17:00

- InBody testösszetétel mérés
- Ultrahangos csontsűrűség mérés
- Koleszterin- és vércukorszint mérés
- Érszűkület mérés (boka-kar index)
- Kockázatfelmérő kérdőívek



A jelentkezéshez előzetes telefonos időpont egyeztetés szükséges!

63/313-244 263-as mellék

SZTE SZAKK Szentesi Multidiszciplináris Centrum, Rendelőintézet, Földszint, EFI tárgyaló

A Szentesi Egészségfejlesztési Iroda július 24-én hétfőn, 14-től 17 óráig egészségnapot tart, melynek keretében állapotfelméréssel és életmód tanácsadással várja a szentesi és a járásban élő lakosokat.

Milyen méréseken lehet részt venni?

Testösszetétel mérés: Az InBody 270 testösszetétel analízáló készülék felméri a test teljes víztartalmát, a testtömeg indexet, a testzsír százalékot és a hasi zsírt, mellyel feltérképezhető az aktuális egészségi állapot. Ezen kívül megmutatja a test egyes részein az izomzat fejlettségét és a zsír testtájankénti eloszlását, a célsúlyt és a napi ajánlott kalória bevitelt, amely segítséget nyújt életmódváltás előtt egy tudatosabb étrend és edzésterv összeállításához.

Ultrahangos csontsűrűség mérés: A vizsgálat a csontok ásványianyag-tartalmának mérését szolgálja, segítségével megállapítható a csonttömeg csökkenése, alkalmas a csonttritkulás időben történő felismerésére. A mérés elsősorban a változókorba lépett nőknek és az 50 éves kor feletti férfiaknak aján-

lott. A vizsgálat sarokcsontból történik ülő helyzetben, melyről nyomtatott értékelés is készül.

Vércukor- és koleszterinszint mérés, érszűkület mérés: A 2-es típusú cukorbetegség korai felismerésével megelőzhető a súlyos szövődmények kialakulása. A négy végtagon mért vérnyomás (boka-kar index) átfogó képet ad az érrendszer aktuális állapotáról, a vizsgálattal kimutatható az érszűkület.

Hogyan lehet jelentkezni?

Az egészségnapon való részvétel térítésmentes, de előzetes időpont egyeztetéshez kötött. Jelentkezni az EFI iroda telefonszámán, a 63/313-244 263-as mellékén lehet.

Az iroda további aktuális programjairól a www.facebook.com/szentesefi oldalon tájékozódhatnak.

Félmillió forint értékben lopott szerszámgépeket

• Rendőrségi szempontból eseménydúsan zajlottak az elmúlt hetek városunkban és a környező településeken. Még május 19-én történt Szegváron, a délutáni órákban, hogy egy helybéli férfi egy parkoló, lezárt gépjárműből pénztárcát lopott el, benne 68 ezer forint készpénzzel, bankkártyával és személyi iratokkal. A bejelentést követően nem sokkal a rendőrök már el is fogták az elkövetőt, aki beismerő vallomást tett, ráadásul a pénz, a tárca és annak tartalma is maradéktalanul visszakérült a tulajdonoshoz.

• Május 21-én hajnalban, Nagymágocson keveredett egymással szóváltásba két férfi az egyik szórakozóhelyen, majd kölcsönösen bántalmazták egymást. A történet érdekessége, hogy a pofozkodás egyik résztvevője június végén ablakbefeszítés módszerével hatolt be az egyik ottani sörözőbe, ahonnan a kasszából illetve a pultos ott lévő pénztárcájából pénzt vett magához. A zsákmánynak sokáig nem örülhetett, a rendőrök őt is előállították, el-lene – és természetesen a másik verekedő ellen is – garázdaság és két rendbeli lopás miatt indult vizsgálát.

• Szegváron is verekedés volt,

a két férfi május 23-án esett egymásnak, mégpedig úgy, hogy egyikük, az idős férfi arccsonttörést szenvedett. A „csonttörő” ellen időskorú személy sérelmére elkövetett súlyos testi sértés miatt indult eljárás.

• Felújítás alatt álló szentesi ingatlanból tulajdonított el szerszámgépeket egy helybéli lakos. A férfi május 29-én délután négy óra és másnap reggel nyolc között három személy szerszámgépeit vitte el 200 ezer forint értékben. A nyomozás során kiderült, hogy ő követte el azt a bűncselekményt is, amelyben ugyancsak elektromos kéziszerszámok tűntek el egy ponyvasátor alól, még április végén. Ekkor 300 ezer volt a tulajdonos kára. A tolvaj ellen két rendbeli lopás büntetés és két rendbeli lopás vétség miatt indult eljárás.

• Kábítószer birtoklás vétsége miatt indult büntetőeljárás egy szentesi férfivel szemben, akit június közepén igazoltattak a rendőrök, majd nála – a ruházatának átvizsgálása során – alufóliába csomagolt fehér port találtak. Mivel a kábítószergyorstezt pozitív eredményt hozott, így megindult a férfi ellen a nyomozás.

Hering Viktor

Autókat rongáltak a Kertvárosban

• Egy szentesi hölgy napszemüveggel és egyéb termékekkel szeretett volna kiszivárogni az egyik helyi bevásárlóközpontból, ám a biztonsági szolgálat munkatársai már a monitorjukon észrevették, hogy mire készül a nő, így már várták a kijáratnál.

• Több személygépkocsit rongált meg két fiatal a Kertvárosban, még június végén. A fiatalok négy járművet rongáltak meg, egyiknek a szélvédőjét törték be kődarabbal, egy másik autó oldalát pedig végig karcolták – szórakozásból. A rendőrök megtalálták az elkövetőket, ám azok életkoruknál fogva nem büntethetőek.

• Június 29-én Szegváron történt, hogy ismeretlen elkövető az egyik ingatlan falát, kapuját, ablakát festékszóróval festette le. A helybéli illető 60 ezer forintos kárt okozott a tulajdonosnak. A férfi ellen kisebb kárt okozó rongálás vétsége miatt indult eljárás.

• Több ittas járművezetőt kapcsoltak le a rendőrök az elmúlt hetekben Szentesen és környékén. Május 21-én a hajnali órákban Szegváron egy szentesi férfit, június 10-én Fábiansebestyénben egy helybéli illetőt, június 24-én Eperjes külterületén egy gádorosi férfit, július 2-án pedig Szentesen egy helybéli lakost igazoltattak a rendőrök, és mind a négy



személyről kiderült, hogy alkoholos állapotban vezették járműüket. Június 28-án egy szentesi férfi is „megbukott a vizgán”, ráadásul duplán, hiszen amellet, hogy ittasan ült volán mögé, kiderült róla, hogy korábban a vezetéstől is el volt tiltva. Másnap egy kunszentmártoni hölgyről is kiderült, hogy eltiltás alatt vezeti a járművét, igaz ő legalább nem tetézte a baját azzal, hogy alkoholos állapotban autózott.

Hering Viktor

Helka szabadon merül az életbe és a műfajokba

Darók József

A Helka művésznévén alkotó Debreczeni-Kis Helga számára az elmúlt időszak a felnőtt élettel, a zenei műfajokkal és a tanári szerepkörrel való ismerkedés jegyében telt, de megannyi más szakmai kihívás is tarkította a Szentesről indult fiatal népzeneész pályáját. Közép-Ázsiában magyar népzenei tanított, Barcelona környékén egy jazz zenekarral turnézott, s pár hete elérhető immáron második albuma.

- A zeneakadémiai diploma megszerzése után megkezdődő felnőtt élet első éve volt az elmúlt időszak. Csapódva, kavargva, evickélve telt a számomra fontos dolgok és az élet „kötelező” dolgai között. Nem könnyű jól felnőtnek lenni – kezdett a mesélésbe Helga.

Citera a tiktokon

- Hogy konkrétumokat is mondjak: elkezdtem Budapest környékén félállásban citerát tanítani. Ez egy olyan új szerep volt számomra, ami habár nem teljesen ismeretlen – hiszen már magántanítványaim eddig is voltak –, mégis, a gyerekekkel intézményes keretek közötti foglalkozás totálisan eltér attól, amit eddig csináltam. A tanári szerepkérés mellett elkezdtem egy illusztrátori felnőttképzést, mely szintén arra sarkallt, hogyan tudom gondolataimat, érzéseimet befogadhatóan, jól kifejezni. Pár hónap mókuserék után úgy döntöttem, hogy igenis időt szánok azokra a dolgokra, amikre szeretnék, amikről azt gondolom, hogy csinálom kell. Így kezdtem el a tiktok csatornámat helkamusic néven. A felültre decembertől minden nap feltöltöttem egy ze-



nei videót, így bőven több mint 150 videó található már fent. A tiktokra feltöltött dalaim olyan emlékeket, érzéseket, hangulatokat, szagokat idéznek fel a hallgatókban, amikről szinte már-már megfeledkeztek. Jelenleg több mint 30 ezren követnek, hallgatva a videókat – említette büszkén.

Önismereti utazások

- Áprilisban olyan messzire utaztam, mint ezelőtt soha: Kazahsztán és Kirgizisztán volt az úti cél, egyedül! Már lassan kezdem megszokni magamtól azt a hozzáállást, hogy újra és újra olyan helyzeteknek teszem ki magam, amiktől előzetesen rettegek. Visszagondolva azonban mindig megéri, bátrabbá, erősebbé, magabiztosabbá válok ezektől az

élményektől. Teljesen vakmerő azért nem vagyok, segítségemre volt Sziráki Zsófi, kint élő magyartanárra, ő szervezte, ő segített mindenben nekem. Fantasztikus egy hetet töltöttem ott, egy rövidke élményt szeretnék megosztani. Kirgizisztánban közvetlenül a fellépés után rengeteg ember felsereglett a színpadra, és olyan sok virágot, ajándécsomagot adtak, hogy alig bírtam el őket. Teljesen abszurd volt, hogy csak jöttek, jöttek, jöttek, nekem meg már, ha hat kezem lett volna, az se lett volna elég. Érezhető, és hangoztatják is, hogy testvérüknek tekintik a magyar népet közös múltunkból kifolyólag. Szívesen visszamennék! – osztotta meg lapunkkal Helka.

A zenei és fizikai utazás ezzel nem ért véget, júniusban Barcelona környékét járták be egy zenekarral. - A Vertigo Collective tagjaival a Zeneakadémián találkoztam. A csapat javarészt jazz zenészekből áll, így egyedüli népzenei zenészként időnként földönkívülinek érzem benne magam, de nyitottsággal, elfogadással megérthetjük a másik zenei nyelvét, és így lehet esély arra, hogy egy olyan zene jöhessen létre, ami túlmutat rajtunk, egyénen – vallja Helka.

A fiatal zenész úgy gondolja, a három évvel ezelőtt készült, Korközlő című első albumán az akkori zenei világa tükröződik: ismerkedés a műfajokkal és a saját hangjával - Spotify-on időnként ránézek a lemez adataira, és örömmel látom, hogy Mexikótól kezdve, Dánián át, Uruguayig hallgatják a dalaimat. Ez így jól hangzik, de ennél sokkal fontosabb, hogy a közönség érdeklődve fogadta a dalokat.

Népek zenéit ötvözi

Az újonnan megjelent, Szabad merülés címet viselő album népzenei feldolgozásokat tartalmaz, ötvözve különböző népek népzenei motívumaival és saját ötletekkel. - A szövegek kiválasztásánál mindig törekszem arra, hogy tudjak azonosulni a mondanivalójával. A lemez két dalából videóklip is készült, ami a Helka YouTube csatornára megtekinthető. A Borral teli címet viselő dal alapja egy kalocsai csárdás, amit moldvai dallamfoszlánnyal egészítettem ki. A videóklipet egyedül készítettem. Amikor együtt álltak végre a csillagok, és megvilágosodtam, hogy a rozmaring növénynek kell a klip központi elemének lenni, nagyon boldog voltam – mosolygott Helka. - A szöveg számos része korrelál, kölcsönös viszonyban van ezzel a szimbolikával. Például: az esküvőn az ifjú pár mindkét tagja rozmaringot hord, egyikük a koszorúban, másikuk a zakóra tűzve. Másrészt, a rozmaringbor a királynők gyógyvizeként is emlegetett ital, számos pozitív hatással. Hogy mi köze mindezeknek a dalhoz, a szövegből kiderül.

A másik dal a Menj el babám címet kapta. Alapját török népzene képezi, magyar népdalszöveggel kiegészítve. A klipben a tiltott szerelem szimbolikájaként az alma motívuma jelenik meg, végigjárva egy emelkedőket, lejtmeneteket teli utat. A dalokban a citera és ének mellett Bara Anikó kobozol és vokáltozik, Török Bettina pedig bőgőzik.

Az album párt képez a Szabad repülés albummal, ami a zenész reményei szerint egy éven belül megjelenik, s azon már saját dalai hallhatók majd.

Darók József

Hogy lesz-e olyan hosszú története a Szentesi Anna-bálnak, mint a híres balatonfüredi vígasságnak, amit lassan 200. alkalommal rendeznek meg, azt nem is sejtjük, de úgy értesültünk, hogy hagyományteremtő szándékkal kerül sor városunkban az elsőre július 29-én.

Az elnevezésében is szándékoltnak sorszámmal ellátott I. Szentesi Anna-bálnak a megyeháza díszterme szolgál helyszínül, itt tartották tavaly a Piroska

Táncsoport 15 éves jubileumi gáláját. Ennek sikerén felbuzdulva és azért, mert bálozni jó, úgy gondolták a táncsoportban, hogy táncmulatságot szerveznek. Eredetileg a tánc világnapját szerették volna így megünnepelni, de az április 29-i időpont ütközött a négynapos városi rendezvénysorozattal, így inkább az Anna-napra módosították ötletüket, árulta el Lakosné Piroska, a táncsoport vezetője. Lázasan

Az első Anna-bál

készül a tagság, akik nem csupán palotással és bécsi keringővel lépnek fel a bálon, hanem az előkészületekből, a dekorációból is kiveszik részüket. A bál fővédnöki tisztére felkért Szabó Zoltán Ferenc polgármester mond köszöntőt 19 órától, majd meglepetéssel várják az Annákat, akikről tudják, hogy ott lesznek a vendégek között. Pezsgőkínálás után svédasztalos vacsora következik, a MÁV nyugdíjas csoport-

ja rumbát, majd salsát táncol, az est további részében a vásárhelyi Lázár Gábor és zenekara húzza a talpalávalót. A repertoárban nosztalgikus szalonzenét játszanak, melyre az idősebb korosztály szívesen lejt táncot. Piroska elmondta, rendezvényük nem egyezik meg mindenben a füredi bállal, így például nem választanak bálkirálynőt, de hagyományt szeretnének teremteni. Nagy az érdeklődés, a megyeháza dísztermének befogadóképességét nagy valószínűséggel elérik, mintegy 130 főre készül terítés.

Szentesi sikerek a berlini Speciális Olimpia Nyári Világjátékokon

SZENTESI HŐSÖK

Halupa Eszter

A közelmúltban rendezték Berlinben a Speciális Olimpia Nyári Világjátékokat, ahol a kiválóan szereplő szentesi Csomán János Dávidot és edzőjét, a Magyar Speciális Olimpia Szövetség kerékpár szakág vezető-helyettesét, Pótári Tímeát köszöntötte és fejezte ki elismerését irodájában Szabó Zoltán Ferenc polgármester július 11-én. A fiatalember a kerékpáros csapat tagjaként ért el remek helyezéseket a megmérettetésen. A tanulásban akadályozott, enyhe értelmi fogyatékossgal élő és a középsúlyos értelmi fogyatékossgal élő emberek versenyzését biztosítja a Eunice Kennedy Shriver általalapított világszervezet, ahol fantasztikus eredmények születtek.

– Szentes szeretne a részesesé válni a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség (MSOSZ) munkájának, és továbbra is segíteni rendezvényeiket – emelte ki Szabó Zoltán Ferenc. A polgármester visszaemlékezett a 2021-es kiváló hangulatú Nyári Nemzeti Játékokra, ahol a 16 sportágból 14 számára tudott helyszínt biztosítani a város az MSOSZ-szel közös szervezésben. Rátért a Nyári Olimpiai Játékokra, és a Magyar Sportok Házában tartott ünnepségre, ahová örömmel tett eleget a meghívásnak. – Büszkeséggel töltött el, hogy szentesi versenyzőként szurkolhattunk és az, hogy talán mi is hozzájárultunk a felkészüléshez. A jövőben is folytatjuk az MSOSZ-szel az együttműködést – szögezte le. A Magyar Speciális Olimpia Szövetség 77 sportolója 32 aranyérmét, 26 ezüstérmét, 16 bronzérmét és számtalan értékes helyezést szerzett a berlini Speciális Olimpia Nyári Világjátékokon. 190 ország 7000 sportolója mérette meg magát.

Az Esély a Mosolyra Alapítvány 2015 óta működik Szentesen, amelynek mindig is szerves részét alkotta a sport. – Régóta kötődöm az MSOSZ-hez verseny és programszervezésben, felkészítésben, mindig a kerékpár mellett dolgoztam és dolgozom a mai napig – mesélte Pótári Tímea. Elmondta, hogy Dávidot már régóta ismeri, sokáig annak az iskolának volt a vezetője, ahol a sportoló kerékpá-



ros karrierje is elindult. – Dávid az életkori csoportjában az összes kerékpáros versenyszámban magyar bajnok. A Világjátékokra való felkészülés nem volt egyszerű, a feltételeket nehezen, de megteremtették. Ehhez komoly versenygépre van szükség, ami segít kihozni a versenyzőben rejlő erőt – magya-

lete, hogy aki sportol, az győztes. Azért, hogy a győzelemre mindenkinél kézzel fogható esélye legyen, és mindenki megtapasztalhassa annak örömét, a kerékpározás példájánál maradva, a gyors versenyző nem versenyez a lassúbbal, hanem a képességeik alapján alakítják ki a versenyzői csoporto-



rázta az edző. A téli felkészítő edzések sem maradtak ki, amit tudtak, megtettek. – Azt mondtam Dávidnak mielőtt kiutaztunk, hogyha bekerül az első divízióba, én már nagyon boldog leszek. A többi mind csak hab lesz a tortán – magyarázta büszkén, közben Dávidra pillantott, akinek nyakában ott lógtak az érmek, amelyek mindegyike az első divízióban született. A Speciális Olimpiának az a szemlé-

kat, ezt nevezzük divízióknak. Két-száz versenyzőből nyolc olyan fiatalember volt, akik a leggyorsabbak közé kerültek, Dávid velük versenyzett. Ez azt jelenti, hogy az 5 km-es távot a mezőnyversenyben 6 perc 03 alatt teljesítette, századmásodpercek döntöttek a helyezések között. Elektronikus időmérő rendszerrel, jól felszerelt kerékpársátorral, festői környezetben, a Brandenburgi kapunál minden

adott volt egy kiváló versenyhez. – Igyekeztünk mindent beleadni, Dávid pedig napról napra jobban teljesített – emlékezett vissza Tímea. Dávid a divíziós futamon a harmadik legjobb időt tekerte 2000 méteren, később a bronzérem is itt született, pedig az 5000 méteres távot érezte a versenyszámának. A mezőnyverseny újdonságként érte a sportolót, ahol nem az idővel, hanem a többiekkel versenyzett, amelynek a különlegessége, hogy századmásodpercek döntöttek. Negyedik helyezést ért el. Edzőként hihetetlenül büszke vagyok rá – zárta beszámolóját Tímea, majd átadta a szót Dávidnak. Elmondta, hogy az ellenfeleket méregette az edzésnapokon, hogy ki milyen ügyesen indul, fordul a kanyarokban. A kisebb pálya kanyargósabb volt, de az egyenes szakaszban „padlógázzal” hajtott. – A dobogón állni felemelő és leírhatatlan érzés volt – emlékezett vissza a megható pillanatra. Hozzátette, hogy hatalmas tapasztalatot szerzett. Júliusban még tart a pihenő, majd augusztustól készülnek a következő országos megmérettetésre Nagykőrösön. A kerékpársport sem egyszerű, technikás, erő és állóképesség kell hozzá. Az egyik legnépesebb mezőnnyel bírt a világjátékokon. Ahhoz, hogy valakit a szakág felterjesszen a Világjátékokon való részvételre (kvótára) az első fontos lépcső, hogy országos bajnok legyen. A férfi mezőny ráadásul népesebb, mint a női. Hozzátették, hogy maradt idő városnézésre is, eljutottak a Berlini falhoz, és igyekeztek a főbb nevezetességeket is megtekinteni. Végül a polgármester gratulációját fejezte ki, és polgármesteri elismerésként oklevelet is ajándékcsomagot adott át számukra.

„Sokáig bele sem mertünk igazán gondolni, hogy részt vehetünk a Special Olympics World Games Berlin 2023-on, amelyet nagyon nehéz, szorgalmas munkával, kitartással és sok hittel végigvitt felkészülés előzött meg. A kitűzött cél az volt, hogy minél szebb eredményeket érjünk el. Nagyon büszke vagyok Dávidra, hogy a kerékpáros tudását sikerült éremre váltania ezen a világversenyen. Mindemmel egy 4. és egy 6. helyezést birtokosa is, a leggyorsabbak között. Nagyon jó érzés, ha az ember a világ harmadik – 2000 méteren – leggyorsabb speciális olimpikejének az edzője.” – posztolta Pótári Tímea közösségi oldalán.



Strandkaják, amikért mindig rajongunk

Halupa Eszter

Ahogy beköszöntött a strandszezon, vele együtt a legjobb strandkaják illatát is érezhetjük. A Szentesi Sport- és Üdülőközpont büféit körbelátogatva nem érheti szó a házelejét. A nagy klasszikusok, mint a wimpy, a sajtos-tejfölös lángos, a palacsinta és a hot-dog mellett a helyben sült pizza és a banánhajó is megtalálható. De ki tudna ellenállni a hekknek vagy a Főnök kedvence melegszendvicsének? Bemutatjuk a szentesi strand büféinek kínálatát, amiket kár lenne kihagyni!



Fűlig Jimmy Falatozó – több, mint strandkaja

– Az 1-es büfé fő profiljába a gyorsételek tartoznak, mint a hamburger, hot-dog, de sült keszeget és hekket, palacsintát is kínálunk. Emellett italok, sörök és üdítők is kaphatók mindkét büfénkben – tudtuk meg Bódi Tamástól, a Fűlig Jimmy Falatozó tulajdonosától, aki az 1-es és 4-es büfét üzemelteti a szentesi üdülőközpontban. Elmondta, hogy a 4-es büfében minden nap főtt étellel és menüvel várják a vendégeket, strandolókat, szállóvendégeket, táborozókat



és a sportcsapatokat egyaránt. Emellett rántott sajt, csirkemell, bécsi szelet, gyros tál, vagy gyros pitában is kérhető. Hozzátette, hogy a strand hozzájárulásával bárki fogyaszthat ebédet helyben 11 és 14 óra között, egy órás ingyenes belépőjeggyel, illetve elvitelre is kérhető a menü, amit a strandon készítenek. – Mi volt a mai menü? – tettem fel a kérdést. – Gulyásleves és rakott krumpli – vágta rá azonnal Tamás, majd elmondta, hogy hétvégén is magyaros ízek dominálnak, általában egy finom bográcsossal készülnek, legutóbb marhapörkölt készült. Emellett jégkrém, palacsinta, sültkrumpli is kérhe-

tő, utóbbi külön is. – Azt gondolom, hogy a változatos kínálatból mindenki megtalálja, amit szeret – összegezte.

Ötödik negyed büfé

– A melegszendvicseink tettek bennünket ismertté, széles a választékunk a bolognaitól a sonkáson, szalámison át a Főnök kedvence melegszendvicséig – mondta büszkén Kovács László, aki feleségével, Adrival működ-teti hosszú évek óta a nagy múlt-ra visszatekintő strandbüfét. Hozzátette, hogy a hot-doghoz és a wimpyhez lassan két évtizede a Francia pékségből vásárolják a kiflit, emellett igényes a minőségi virsli-re, csakis Pick-et használnak az említett ételekhez. Előfordul, hogy egyéni kívánságokat teljesítenek, mint a sajtos hot-dog csalamádéval, vagy a wimpy szalámival, lilahagymával – A vendégeknek olyan ételt adok ki, amit én is szívesen fogyasztok – hangsúlyozta Laci. Hozzátette, hogy ami messze földön híressé tette, az a palacsintája. – Még az előző tulajdonos alkalmazottjától, Vidáné Erzsikétől lestem el a receptet, azóta pedig több ezer



palacsintát lesütöttem. Volt olyan nap, amikor Keleti Andreáék táboroztak a strandon, 600 palacsintát vittek egy nap alatt – emlékezett vissza a forgalmas nyári napokra. Nyalánságokból és édességekből sincs hiány, a gumicukroktól, csokoládén, müzliszeleteken és nyalókákön túl a jégkása és a díjnyertes csavart fagyi is nagy sláger a gyerekek körében. – Italok közül az örök klasszikus, a Soproni fogy leginkább, de közkívánatra a Pilsner is kedvelt a férfiak körében – mondta Laci, majd csapolt is egy pohár sört, kacsintva a sorban álló vendégre.

Betyártanya

– Aki a lángosunkat egyszer megkóstolta, még mindig visz-szajótt. A legnépszerűbb a sajtos-tejfölös – tudtuk meg Váncsa Károlytól, akit a strandon Boci bácsinak becéznek a gyerekek. Kiemelte, hogy az idei évben a desz-

szterek terén is választékosabbá vált kínálatuk a csokoládésuflével, gesztenyepürével és a banánhajóval. Emellett, újdonságként a helyben sült, saját recept alapján készült pizzákat emelte ki, ami a büféje legfelkapottabb ételvé vált. Összesen 34-féle pizza közül választhatunk, amelyek között ott van például az Úszómester nevű, amely paradicsomos alapon, téli szalámi, bacon, olivabogyó és füstölt sajt feltéttel szerepel az étlapon, de a Wimpyzát is nagy siker övezi. A tervük, hogy egész éves nyitvatartással ki tudják szolgálni vendégeiket, megoldva a kiszállítást is. – Odafigyelünk a nyersanyagok minőségére, ami megmutatkozik a virslis grillszendvicünkön – tette hozzá. A nyári melegben forrócsoki is kérhető vaníliafagyival nemcsak a jegeskávét. Emellett az amerikai minifánk népszerűsége továbbra is töretlen – tudtuk meg Boci bácsitól.



Nyerjen a Szentesi Élettel!

Előző keresztrejtvényünk helyes megfejtése: „A könny nyári zápor a léleknek”. A Vigyázz, kész, mancs! című könyvet nyerte a Babilon Könyvesház és Játék-

bolt felajánlásából **Kiss Antalné**. Gratulálunk!

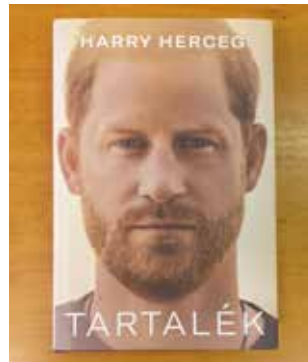
Ezen keresztrejtvényünk helyes megfejtői között a Harry herceg: Tartalék című könyvet sorsoljuk ki

a Babilon Könyvesház és Játékbolt felajánlásának köszönhetően.

Beküldendő a színes sorok megfejtése. Megfejtéseiket telefonszám feltüntetésével küldjék

el szerkesztőségünk postacímére (Kossuth tér 5.), vagy a szentesiélet@gmail.com internetes címre **2023. július 26. szerda délig.**

SZERVEZETI FELEPÍTÉS			ANTIK RÓMAI PÉNZ	... TÁRDA; A TÚZOK LATIN NEVE	ÓCSKA HOLMI	KATONAI KIKÉPZÉSI ÁG	FOLYADÉK LABDA SZÉLEI! HOLLAND AUTÓJEL			KIS-ISKOLÁS
HEKTÁR, RÖVIDEN			SARABOLÁS							
JANNE TELLER DÁN ÍRÓNÓ GONDOLATA										K
ELEKTRON		KORALL-ZATONY						SÜGÉR RÉSZEI		
		JELES OSZTÁLYZAT						SZÓBESZÉD		
PÁR SZAVAS IMÁDSÁG							KÉMIAI EGYSÉG			
BEFOLYÁS							ELŐTAGKÉNT: EGYENLŐ			
ENERGIA										
					GYÖNYÖRŰ (TÁJ, VIDÉK)				A KÖZELEBBI	RÖGZÍTŐ FADARAB
					LATIN				PATAKOCSKA IDŐN TÚL	TÁNCOT LEJT
				GYAKORI KÖRET				ILYEN TÁJBAN FÉRFI MEGSZÓLÍTÁSA		ALKOTÓ-ELEME
				SZEGÉLY						
PORRÁ TÖR						A MAHAGÓNI-HOZ HASONLÓ NEMES FA			BETŰ KIEJTVE	
PAPÍR-SAPKA						HORDÓ-MÉRTÉK			BUDDHIZMUS ÁGA	
HIDROGÉN		HAJNÓCZY ...; BÜVÉSZ					ESŐVÍZ ELVEZETŐ			SÚLYPONT JELE
		KVARK SZÉLEI!					KÖTŐSZÓ			ŐN VEGYJELE
GYAKORI IGEVÉG			SUGÁR-HAJTÁSÚ REPÜLŐ-ESZKÖZ DEHÓGY!					VÁSÁROL		
A GONDOLAT FOLYATÁSA VOLT								RÓMAI ÖTVENES		



ŐRÖLT paprika fél kg-os csomagban eladó, szögmentes törmelék ingyen elvihető. Telefon:30/531-8923

ÚJ falra-akasztós szekrény anyagában eladó 160x80x42 cm. Telefon: 30/975-4796

KÉT db újszerű üvegfal, üvegezve anyagában eladó. Telefon: 30/975-4796

RONGYBABA gyűjtemény eladó, darabonként is. Telefon: 30/449-9251

ELADÓ 2 db paplan, 2 db hokedli piros műbőr huzattal. Telefon: 30/914-9752

ELADÓI munkakörbe csökkent munkaképességű, vagy nyugdíjas al-

HIRDESSZEN INGYEN!

kalmi munkavállalót keresek a Kertvárosi pékségbe. Munkaidő:13-19 óráig. Telefon: 30/389-3953

SZENTESI özvegyasszonyt keresek élettársnak. 78 éves gyermektelen, őszinte, komoly, káros szenvedélyektől mentes vagyok. Szabó Sándor Szentes Petőfi S. u. 16/A 5. ajtó.

OTTHONI munka. Csomagolások, termék összeállítások, egyebek elérhetőségei. Érd: audiopress.mozello-site.com (ügyfélszolg.: 06204963980) Audiopress Hungary Bt.

KUKORICA, búza eladó. Érdeklődni: Szentes, Szeder I. u. 16.

OLCSÓN eladók jó állapotban lévő gázkészülékek, tűzhely, konvektor, bojler. Telefon:30/356-5762

12 m széles, 70 m hosszú horganyzott colos fóliaborda lebontásra 1.500.000 Ft-ért eladó. Érdeklődni 18 óra után. Telefon: 63/449-982

200L-ES használt villanybojler és használt sparhelt (FIKO) eladó. Telefon: 63/ 444-648.

ŐRÖLT csemege paprika eladó. Te-

lefon: 30/531-8923

RÉGI típusú varrógép 8000 Ft, régi típusú28-as felújított női kerékpár 16000 Ft-ért eladó. Telefon: 30/350-5483

FIATAL postagalambok eladók. Telefon: 30/975-4796

TENYÉSZTETT gyöngy, ásvány ékszerek, medálók és gyöngysorok eladók. Telefon: 30/996-1480

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

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

Központi Konyha előfizetéses menüje

A rendelést személyesen a megelőző héten pénteken

8:00-13:00 óráig lehet leadni a Központi Konyha irodájában.

Allergiás, diétás menükről tájékoztatást kérhetnek telefonon a 63/560-470 telefonszámon.

A menü
1480 Ft



Nyerjen a Szentesi Élettel!

Ezen keresztrejtvényünk helyes megfejtői között zenélő babájátékot sorsoljuk ki a Babilon Könyves-

ház és Játékbolt felajánlásának köszönhetően.

Beküldendő a színes sorok

megfejtése. Megfejtéseiket telefonszám feltüntetésével küldjék el szerkesztőségünk postacímé-

re (Kossuth tér 5.), vagy a szentesiélet@gmail.com internetes címre **2023. július 26. szerda délig.**

ÉSZAKI VÁRMEGYE RÖVIDÍTVE A KÖZÉPE FELÉ			MADONNA CÍMSZEREPE TEREPIJÁRÓ MÁRKA	VAKMERŐ ELSZÁNTSÁG	BETEG-GONDOZÓ	KOBALT VEGYJELE	CSIKÓ LÁB SZÉLEK! BIZONY, ŐSI SZÓVAL			ÜTŐS HANGSZER	
KORDOS SZABOLCS ÍRÓ GONDOLATA										L	
								NYUGAT, RÖVIDEN			
TOVÁBBÁ	BIKA MÁSKÉPP					MOSZAT		LEHÍV			
SZENTI-MENTÁLIS	A GONDOLAT FOLYTATÁSA					ELNÉZ, A KÖZEPÉN!					
KÉPZŐ, A -VE PÁRJA			MEGREKED				ÖRÖKKÉ-VALÓSÁG				
AZ ELSŐ BETŰ	BESZÉLŐ		ALKALMAZ-KODIK				EURÓPAI NYELV				
RÉGI BRAZIL PÉNZEGYSÉG	HÁNDEL OPERÁJA							VONZERŐ	A		Y
VIRÁG					FENN-MARADÁS NEMZETI KULTURÁLIS ALAP RÖV.						
ÚJSÁGCIKK!					UTOLSÓ VACSORA AZ ... SZÜRKENÉL (KRÚDY) IGA HATÁRAI!						
				APRÓCSKA				LESÉRÜL			
				JOULE				ELEKTRON			
DAKOTA INDIÁN	S										
											ÉSZAK



2023.AUG.03.-04.-05.
CSONGRÁD KÖRÖS-TOROK

KTNFESZT

3 NAP 5 STAGE 60 FELLÉPŐ
EGY HÍVÁS A KÖRÖS-TOROKRA

HALOTT PÉNZ **AZAHRIAH** **DZSÜDLŐ** **BETON HOFI** **KORDA GYÖRGY & BALÁZS KLÁRI**
MIRROR GLIMPSE **LIL FRAKK** **R. DANNY** **MANUEL** **OTL** **RICO X MISS MOOD**

NAGYSZÍNPAD
HALOTT PÉNZ **AZAHRIAH** **DZSÜDLŐ** **BETON HOFI** **KORDA GYÖRGY & BALÁZS KLÁRI**
T. DANNY **MANUEL** **MIRROR GLIMPSE** **KKEVIN** **BRUNO X SPACC** **RICO X MISS MOOD**
LIL FRAKK **OTL X** **EKHÖE** **AKC MISI** **ERCSÉ** **IBBIGANG**

LAGUNA BEACH CLUB
TITS **METZKER VIKTÓRIA** **YAMINA** **SZECSEI** **PUMPED GABO** **JAURI** **WILLCOX** **BRÉDA BIA**
LENNARD **JOERJUNIOR** **KOÓSZ MILAN** **KATAPULT DJ** **STEPHANIE** **HELLDANCE** **CARL COZMO**
ALEKSANDER **SOUND NOISE** **FINNER** **TIPSY: KOZSÓ** **BIG BILL** **KOVÁCS NAGYEMBER LÁSZLÓ**
RIZKID **STUART** **FLIGHT OFF** **DEREK** **BIG BILL** **ROBERTO** **DJ FEJES** **CISCO G.** **MR. SHABA**

ELECTRO-TOROK (TECHNO/HOUSE)
ROBERTO CAPUANO (I) **STEFANO NOFERINI (I)** **JAY LUMEN** **MATEO&SPIRIT** **SANFRANCISCOBEAT**
GAGA **SHABAAM** **JAMES COLE** **COLLECTIVE MACHINE** **RAUL YOUNG** **ALADARUS AKA EPISODEI**
KITTI KAY **PAT DUFF** **CAPEESH SOCIETY** **ELEKTRO GROOVE** **THE DMX** **FLIGHT OFF** **THOMAS JANOVITZ**



WEB: WWW.KTNCSONGRAD.HU
FACEBOOK.COM/KTNCSONGRAD
INSTAGRAM.COM/KTN_CSONGRAD
TIKTOK.COM/@KTNFESZT

A HÖRSZÁLLÁSOKAT
JÓVAL FELTARTJUK!

JEGYELŐVÉTEL:
WWW.ONETICKET.HU/KTN-FESZT-2023



Vágja ki a 17. oldalon található KTN logót és küldje vissza szerkesztőségünkbe! **A visszaküldők között 6 napijegyet sorsolunk ki!**

Nyerjen a Szentesi Élettel!

Ezen keresztrejtvényünk helyes megfejtői között családi belépőt sorsolunk ki a Szentesi Üdülőközpont felajánlásának köszönhetően.

Beküldendő a színes sorok megfejtése. Megfejtéseiket telefonszám feltüntetésével küldjétek el szerkesztőségünk postacímére (Kossuth tér 5.), vagy a [szente-](mailto:sielet@gmail.com)

szente-@gmail.com internetes címre **2023. július 26. szerda délig.**

szente-@gmail.com internetes címre **2023. július 26. szerda délig.**

CSANK JÁNOS GONDOLATA	GUSZTUS KÖTŐSZÓ			HOSSZÚ IDŐ MÚLVA KECSKEFÉLE SZÖRE	HATÁR- VÉGEK!	BŐSÉGESEN ZÚDIT	NYITÁNY ELEJE! INKE CENTRUMA! GAUSS			FEJFEDŐ
	MAGYAR AUTÓJEL									P
AMPER		SZÍNÉSZ (ANDRÁS) VÖRÖSMARTY VERSE (KÉT SZÓ)					BECÉZETT ILONA			
A GONDOLAT 2. RÉSZÉ							BÁRSONYOS ANYAG			
ÉSZAK					PÁRATLAN TAPSI!			KÖLTŐI SÓHAJ		
HUMORISTA (ANDRÁS)					TOVÁBBÁ			DRÁGAKŐ		
NÉMÁN VÉSI!			GÉM ELEJE!			RAGACSSOS				
			TORTA DÍSZE LEHET			SZINTÉN NE				
FRISS, MAI	E							NŐI NÉV	N	R
	TANZÁNYAI AUTÓK JELZÉSE			HOSSZÚ KET- TŐS BETŰ, KIEJTVE			DUPLÁN: A VIZEK VÁROSÁ		KÖR CENTRUMA	
	SZOBROZIK			A -RŐL PÁRJA			APA, ANGOLUL		DUPLA NULLA	
					RÁGALOM					
					KÖZÉPEN MEGFOG!					
SZELÍD FÖLDRE!			CSÜNG			BASZK SZERVEZET		BIBLIAI SZEMÉLY		
A GONDOLAT 3. RÉSZÉ			ELEKTRON			DARABÁR		NITROGÉN		
EMEZ										IDŐ JELE



A városi könyvtár ajánlja a nyári hónapokra

Rachel Smythe:

Olümposzi história 1.

Perszeponé, a tavasz ifjú istennője nemrég érkezett Olümposzba. Anyjával egészen eddig a halandók között élt, Démétér ugyanis nem szerette volna, ha fiatal lánya az istenek züllött világában nevelkedik. De miután lánya ígéretet tesz neki, hogy szent szűként tanul tovább Athéné nyomán, megengedi, hogy az istenek izgalmas, pörgő, csillogó közösségébe lépjen. Amikor Perszeponét lakótársa és barátja, Artemisz elviszi egy buliba, az egész élete felfordul: találkozik Hádészsal, és azonnal szikra lobban közte és az Alvilág sármos, de félreértett uralkodója között. A történet természetesen nem ilyen egyszerű, a fiatal istennőre ugyanis szemet vet Apollón is, aki bármi áron meg akarja szerezni magának a lányt.

Perszeponé belegabalyodik az Olümposzt uraló intrikák és viszonyok szövedékébe, miközben meg-

próbálja megtalálni a helyét – és a valódi hatalmát.

A fordulatos, cselekménydús kötetben főhőseink mellett találkozhatunk a görög mitológia valamennyi főbb szereplőjével. Beteintést nyerünk az alvilági életbe, hőseinket isteni bulikra kísérjük el, de megnézhetjük őket otthon, a négy fal között is, ahol sokkal emberibb tulajdonságaikat ismerjük meg.

Botrányos pletykák, vad bulik és tiltott szerelem – tekints bele az istenek éjszakai életébe Rachel Smythe Eisner-díjra jelölt, stílusos képregényében, mely kortárs környezetben gondolja újra a görög mitológia legismertebb történeteit.

A sorozatnak eddig három kötetet jelent meg magyarul, melyekben a Webtoon első számú képregényének, a Lore Olympusnak az 1–75. fejezeteit olvashatjuk.

J. K. Rowling:

Átmeneti üresedés

Nagyregény egy kisvárosról, me-

lyet ugyanaz a J. K. Rowling írt, aki a Harry Potter kalandjairól szóló könyvsorozat szerzője – a sorozat köteteiből világszerte 450 milliónál több példány kelt el, több mint 200 országban, 74 nyelven. De szóban forgó, 2012-ben megjelent regénye egy egészen másik világba kalauzol el bennünket. A szerző a történet lapjain bámulatos ügyességgel szedi össze mindazt a mocskot, az alantas gondolatokat és érzéseket, melyek egyes emberek lelkének mélyén munkálnak, hogy aztán egy olvasmányos, izgalmas regény formában zúdítsa azt képünkbe.

A főszereplő az alig negyven-egynéhány éves Barry Fairbrother, pontosabban talán inkább maga Barry halála, mely szó szerint felforgatja Pagford lakóinak életét. A diszletek elbájolóak, mögöttük azonban számos ádáz viszály dúl, forrongó ellentéteknek lehetünk tanúi. Gazdagok a szegényekkel, kamaszok a szülőkkel, feleségek a férjekkel, tanárok a tanítványokkal civódnak. A pletykák, személyes el-

lentétek, kis harcok közepette szép lassan megismerhetjük az idillinek tűnő kisvárosban fortyogó indulatokat, a családokban dúló ellentéteket. Hamar kiderül, hogy Pagford nem az a háborítatlan, békés kisváros, aminek első pillantásra látszik vagy látszani akar. Mr. Fairbrother átmenetileg megüresedett önkormányzati helye szenvedélyes indulatokat kelt, köpönyegforgatásra késztet... Többen is ringbe szállnak érte, hogy vélt vagy valós egyéni érdekeiket valósíthassák meg általa.

Lehangoló képet kapunk a regény lapjain a jelen kor társadalmáról, hiszen tele van elrontott emberi kapcsolatokkal, ostoba, elhibázott döntésekkel, intrikával, önzéssel, de a szerző szándéka nem kizárólag a megdöbbenés, inkább az elgondolkodtatás és talán a mások iránti tudatos felelősség fontosságáról szóló üzenet megfogalmazása.

Ez a társadalomkritika nem könnyed nyári olvasmány. Felkavaró, elgondolkodtató tükör az emberi lélekről. Mégis jó szívvel ajánljuk.

Nyerjen a Szentesi Élettel!

Ezen keresztrejtvényünk helyes megfejtői között 2000 Ft-os ajándékutalványt sorsoljuk ki a Babel Ékszer

szor felajánlásának köszönhetően. **Beküldendő a színes sorok megfejtése. Megfejtéseiket tele-**

fonszám feltüntetésével küldjék el szerkesztőségünk postacímére (Kossuth tér 5.), vagy a szentesi@szentesi.com

internetes címmel szentesi@gmail.com 2023. július 26. szerda délig.

PONTYFÉLE HALFAJ	KORACH MÓR GONDOLATA	RÖVID SZÖVEGES ÜZENET	SZOLMIZÁCIÓS HANG	VAKOND-SZÜRKE ÁRNYALAT	DÖNGICSÉL	EGY, ANGOLUL
AZOK A SZEMÉLYEK	SOMSZÉLEK!	A GONDOLAT HARMADIK RÉSZÉ	VERŐÉR JELZŐJE	RÓMAI 1000	BŐR ÉS OXIGÉN	
		EDUARD BECÉZVE				K
			GOLYÓ VÉGE!		TETEJÉRE, KÖLTŐIEN	
			BORÁSZ-ESZKÖZ		LENGYEL NÉPI TÁNC	
IDILLI TÁJ		KUTATÓ-HELYISÉG				TERÜLET JELE
NEODÍMIUM VEGYJELE		PÁLYA-ELŐTÉR				ASSZONY-NEVKÉPZŐ
SEPRŰ ALAP-ANYAGA				HUMORISTA ÍRÓ (GÉZA, 1944-2000)		
				IGÉKÉPZŐ, -HAT PÁRJA		
MEG		A GONDOLAT MÁSODIK RÉSZÉ				S
		VILLANY				
PAPAGÁJFAJ			ENERGIA, A CGS MÉRTÉK EGYSEG-R-BEN		ELEKTRON	ÁSVÁNY, KÖZET
INDIAI NYELV			DÖREJ		NÓTA KÖZEPE!	IDEGEN ANNYA
FECSKE-FARK!			DUNÁNTÚLI SPORTKLUB NÉVBETŰI TOUCHDOWN RÖVIDEN		KRONO-MÉTER	BOSSZÚS INDULATSZÓ
				ÁBÉCÉNK ELSŐ BETŰJE	EGYJEGY SZÁMJEGY	BELÜL NYIT!
CSIBÉSZ	B				KONYHAI RUHA-DARAB	IDŐ JELE
						L
						KÖR SUGARA



70 éves gimnáziumi találkozóra jöttünk össze -8 fő, 3 osztály (A, B, C) egykori diákjai. Ennyi idő valamikor két emberöltőt jelentett. Bizony jól megfogyatkoztunk. Megértük a II. világháborút, majd az azt követő évtizedek zavaros ideológiai korszakát.

Az első elemi osztályt még valamennyien egyházi iskolában kezdtük. Palatáblára írtunk kréta és szivacs segítségével. Óra előtt fennhangon mondtuk a kockás füzet hátoldalán levő egyszeresegyet. Nem is felejtettük el. Tizenkét éven át szombaton is volt tanítás. Az iskolaszolgá, később pedellus kicsiny haranggal adta tudunkra az óra kezdetét és végét. A védőnő rendszeresen ellenőrizte a köröm és a haj tisztaságát. A padozat kezdetben olajjal volt felkenve és télen a kályhában ropogó fa adta a meleget.

A tanító bácsik jóságos öregembernek hatottak számunkra. Nekem az első elemiben Papp Lajos kántor-tanító ismertette meg a betűvetést és számolást.

Pár év elteltével a kréta helyét

70 év távlatából



már tintásüveg foglalta el a pad erre a célra szolgáló mélyedésében és fémtollal írtunk. Középisikolás koromban jutottam hozzá az első töltőtollhoz, amelynek csúcsa, "csimborasszója" a tintenkuli volt. Az egyszerű töltőtoll sokszor eresztett. Így jártam egy öltönyömmel, melynek belső zsebében egy sötét folt éktelenkedett. (Petőfi Sándor, A tintásüveg

című versében a vándorszínész, Megyeri esete.)

A középisikolás évek során változás történt az életünkben és az oktatásban. Először még gimnáziumba iratkoztunk be, de a végén már általános iskolában találtuk magunkat. A létszám növekedésével több iskolában is megfordultunk. A diákok egy része latin nyelvet, a másik része francia nyel-

vet tanult. Voltak, akik polgári iskolában maradtak, de a francia nyelvet tanulók átkerültek a katolikus iskolába.

Végül 1949-ben tértünk vissza a gimnáziumba és léptünk be az "Ifjúságnak és hazának" feliratú kapun és itt fejeztük be tanulmányainkat.

Az érettségit jelentő zöld szalagot nem tűzhetjük ki, mivel ez akkor tiltott jelképnek számított.

Emlékezetes volt a ballagásunk. Az iskolai ünnepségen a lányok és fiúk sötét felsőben és fehér szoknyában, illetve nadrágban voltak. Tanárainkat a lakásukon kerestük fel és szokásaikat népdalok zenéjére költött rigmusokkal énekeltek.

Az első osztálytalálkozóra 10 év után került sor, szinte teljes létszámmal (72 fő) és tanáraink többségével. Ezután már 5 évenként, majd ahogy teltek az évek és fogytunk, már évenként jöttünk össze.

Mivel zárhatnám soraimat? Iskoláinkat, tanárainkat és diáktársainkat sohasem felejtjük el.

Tornyai Molnár Sándor

AZ 5 LEGJOBB NYÁRI SALÁTA, HA GYORSAN ENNÉNK LAKTATÓT ÉS FINOMAT



Mediterrán bulgursaláta

Hozzávalók:

A salátához: 1 bögre bulgur, 4 dl víz, só ízlés szerint, 20 dkg uborka (1 db), 1 közepes db piros kaliforniai paprika, 1 db közepes lilahagyma, 240 g csicseriborsó (konzerv), 1 csokor kapor, 1 csokor petrezselyem.

Az öntethez: 1 dl olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, só és bors ízlés szerint 0.5 citromból nyert citromlé.

Elkészítés: A salátához a bulgurt egy tálba öntjük, leöntjük forró vízzel, és lefedve hagyjuk 15 percre, hogy megszívja magát. Közben az uborkát félbevágjuk, kiskanállal kikaparjuk az uborka magjait, és kis kockára vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, és kis kockára vágjuk, a lilahagymát felkockázzuk, a petrezselymet és a kaprot finomra vágjuk. A bulgurt egy nagyobb tálba tesszük, hozzáadjuk az összes felvágott zöldséget, a finomra metélt zöld fűszereket, leöntjük az öntettel, és jól összekeverjük. 1-2 óráig hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek, majd fogyaszthatjuk.

Öntet: Az olívaolajat egy tálba öntjük, a fokhagymát lereszeljük, és hozzáadjuk. A citromot belefacsarjuk, sózzuk, borsozzuk, kikeverjük, és a salátára öntjük.

Padlizsánsaláta török módra

Hozzávalók: 500 g padlizsán, 400 ml görög joghurt, só, bors ízlés szerint 2 nagyobb gerezd fokhagyma.

Elkészítés: A padlizsánt megmossuk, a végét levágjuk, és felkockázzuk. Összeforgat-

juk az olívaolajjal, és 200 fokra előmelegített sütőben puhára sütjük. Megvárjuk, míg egy kicsit kihűl. A görög joghurtot összekeverjük a fokhagymával, a sóval és a borssal, majd ráöntjük a padlizsánra. Tálalás előtt jól lehűtjük.

Cobb saláta

Hozzávalók:

A salátához: 8 levél római saláta, 12 db koktélpaprika, 1 közepes db avokádó, 6 szelet bacon, 2 db főtt tojás, két kisebb, tenyérnyi



főtt vagy grillezett csirkemellfilé, 4 dkg kéksajt, 4 közepes db újhagyma.

Az öntethez: 175 g joghurt, 4 ek olívaolaj, 2 teáskanál worcestershire-szós, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 0.5 csokor snidling.

Elkészítés: A salátához a bacont kisütjük, kicsit kihűtjük, majd összemorzsoljuk. A salátaleveleket összevágjuk. A paradicsomot, avokádót, főtt tojást és főtt/grill csirkemellet felkockázzuk. Az újhagymát felkarikázzuk, a kéksajtot összemorzsoljuk. Egy kerek tányérra sorba tesszük a hozzávalókat úgy, hogy a kedvencünk kerüljön középre, hiszen abból jut a legtöbb. A végén meglocsoljuk az öntettel.

Öntet: A snidlinget finomra vágjuk, és az összes hozzávalót kikeverjük. Finoman sózunk, mert a bacon és a kéksajt is sós.

Görög saláta



Hozzávalók: A salátához: 4 db paradicsom, 1 db kígyóborka, 4 kis fej lilahagyma, 20 dkg olajbogyó, 125 g feta sajt.

Az öntethez: 4 ek olívaolaj, 1.5 tk citromlé, 1 tk bazsalikom (púpozott).

Elkészítés: A salátához először az öntetet készítjük el. Egy tálkában összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet és a bazsalikomot. Egy órára a hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjenek az ízek.

A paradicsomot, uborkát és a hagymát apró kockákra vágjuk. Kimagozzuk az olajbogyót, ha szükséges, és a többi zöldséghez keverjük. Kis kockákra vágjuk a feta sajtot, és azt is hozzáadjuk.

Kivesszük az öntetet a hűtőből, és a salátára öntjük. Óvatosan, a kezünkkel keverjük meg, nehogy összetörjön. Egy-két órára hűtőbe tesszük, majd magában vagy hús mellett tálaljuk.

Tex-mex tészta saláta

Hozzávalók:

A salátához: 25 dkg kagyló tészta, 3 db nagy érett paradicsom, 1 db nagyobb kápia paprika, 40 dkg csemegekukorica, 40 dkg vörösbab konzerv, 2 közepes db avokádó, 1 közepes db lilahagyma, 4 ek koriander, 5 dkg sajt (pl cheddar, de más is jó).

Az öntethez: 1 db chili, 2 teáskanál tabasco szósz, 2 ek sűrített paradicsom, 50 ml olívaolaj, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 0.5 lime-ből nyert lé.

Elkészítés: A salátához megfőzzük a tésztát. A paradicsomot és a paprikát, sajtot kockázzuk, a hagymát finomra vágjuk. Ha a tészta kész, leöblítjük, hideg vízzel lehűtjük, és összeforgatjuk a paradicsommal, paprikával, kukoricával, babbal, majd nyakon öntjük az öntettel.

Hűtőbe tesszük egy órára. Tálalás előtt felvágjuk az avokádót és a koriandert, és azt is hozzákeverjük a salátához.

Az öntethez a fokhagymát lereszeljük. Hozzáadjuk a finomra vágott chilit, a tabasco-t, a lime levét, a paradicsompürét és az olívaolajat. Sózzuk, borsozzuk.



Séta a Kossuth utcán, mint Dobosné Rózsika tette hajdanán

A legnagyobb tisztelettel ragadtam tollat, amikor a korosztályom emlékeit olvasom az 55 éves Szentesi Élet hasábjain és nosztalgiazom így 83 évesen.

Szeretett városunk főutcáján, mint pelyhedző fiatal megtettük a tiszteletköröket a Kossuth u.20-ból kiindulva a Horváth M.utca, Nagy Ferenc utca, Kossuth tér útvonalon legalább tízszer. Végig pásztázva a kirakatokat, megvárva a rolóhúzást, villanyoltást, amit Bálint bácsi, Gizi édesapja félkezevel, tiszta szívvel végzett, ha esett, ha fújt. Ezt vállalta egész életén át.

Dobosné Rózsika is vállalta, hogy összeírja, a főutcán milyen üzletek működtek az emlékeztében a fiatalság legszebb éveiben. Társulok e nemes gondolat-hoz, igaz nekem a legkönnyebb szerep jutott, mert 1955 novemberétől nagyon sok cipőtalpat elköptattam, míg férjül nem mentem egy legendás családba.

Múltidéző sétámat a szülői háztól kiindulva egy jellegzetes szükségyszerűség határozta meg. Ugyanis a lányok nylon harisnyájának szemfelszedését Drégelyné Dusi néni végezte városunk centrumában a legnagyobb precizitással.

Első feladatunk mindig a sportpálya meglátogatása volt, mint igazolt labdarúgók, nem hagyhattuk cserben a szurkolóinkat.

A Haris ház kirakata mindig védelmet adott az eső, netán hózápor elől. Fiatalságunk legnagyobb csalódása volt mikor elbontották és felépült a Fehér ház és mindent átrendezett, ami a múltat idézte lelkekben, fiatal szívekben.

A sarkon szólt a szürke vödör, Vass bácsi szolgáltatotta a zenét, Szepesi Gyuri orgánuma korbácsolta a világbajnokságot és minden olyan eseményt ami a lakosságot érdekelte. Elhagyva a Haris házat, lebontásra került a Görög-keleti paplak, ahol Gózon Gyula, egyik legnagyobb színészünk lánya lakott. A hátsó épület megmaradt, mint fényírda, Fridrich hagyaték. A Főutca 8. előtt Patáki Feri bácsi és Bálint néni mérte az autókba a benzint (volt a Petőfi utcában is, ahol Guth bácsi ténykedett).

Az illatszert bolt után volt a gyerekbolt. Ollainé vezetésével, Vass Erzs, Benedek Eszti, Forgó Feri felesége, Dobosné Rózsika, csak



egy párat említek, akik bejártak a Drégely udvarba szemfelszedés miatt.

A patinás épület emeletén gyermekkórház, az udvarán meg anyatej gyűjtő állomás volt, ahol később sokat megfordultam, mint családapa.

A főutcai részen volt Tyukadi Klárka néni cukrászdája, ahova gyerekként nagyon szerettünk járni. Csillogás és pompa jellemezte a berendezést. Szemánékhoz is szívesen jártunk, mert Bagi nagypapa minden látogatáskor egy ezüst 5 forintost adott a szeretet jeléül és azt a cukrászdában elköltöttük. A cukrászdát Klárka néni bezárta, mert eljárt felette az idő és utána üvegboltként üzemelt tovább. Volt a sorban egy női fodrászat, Putnoki Saci vitte a prímet. Ezt azért tudom, mert Halász Tomi vette feleségül.

Mellette volt a Lovas Dani-féle cipőbolt, ahol vettünk egy munkavédelmi bakancsot és focicipó volt a dobozban. Dani bácsi nagy varázsló volt.

A sarkon Csige bácsi mindent kapható boltja és később a város prominens édesség boltja.

Szembe volt a Szuhaibolt, majd később a tisztviselők boltja. Egyszer drága jó Anyám téstát sütött és elszalajtott a boltba sütőporért és én asszonydicséretet kértem a női szeszély sütéséhez. Kulcsár bácsi nevetőgörcsöt kapott. Szomszédságában volt a sport és játékbolt ahol Vass Dezső dolgozott. Ő segített megvenni a magas sport babakocsit Pestről, akkor csak nekünk volt olyan.

A szövetkezet órák részlege Lantos Balázs és családja, Fekete Nagy Lajos, Boros Erzs, Papp Józsi.

Volt műterem is, ami a Fehér ház emeletén Tokácsli galéria lett és a mimóza megszűnésével Kovács kelmefestő Somogyi I. segítségével üzemelt, mint ruhatisztító. Társaságában hatalmas

üvegfallal elválasztva szolgálta az igényeket, választékot a virágokból.

Százak kapubejárónál lakott Tarján Pista, városunk hentes mestere, eljárt vágni feldolgozni és főzni is.

A Törpe cukrászdát Gálné Irmuska vezette minden igényt kielégítve. Helyet kapott egy sapkakészítő Babovka József, egy női kalapos Burkus Erzsike, majd a Cipész Ktsz kiváló csapata: Takács László, Horváth József, Gábor Pista (együtt fociztunk a Spariban).

Halasbolt, ahol hatalmas pontyok úsztak az akváriumban, majd e mellett Szoboszlai Jani bácsi kések műhelye. Berczeli Imre segédletével (a berendezést elvitte a szülői házhoz, ahová vittem a késeket éleztetni, Laci fia főnököm volt a Dégáznál).

Mellette gombos bolt volt. Az utcai fronton zárt ablakok, Komendáns parancsnokság volt.

Megközelítése a Bocskai utca felől. Bencsik László gumijavító műhelye is helyet kapott.

A másik sarkon a Grünstejn üveges patinás háza, ahol megalkult a Szentesi Élet szerkesztősége, majd később a 18. szám alatt a Városi Pártbizottság és a földszinten a városi KISZ.

Mellette van a László ügyvéd háza, Hilda néni, mint tulajdonos volt, az udvari lakásban lakott Drégely Ferenc kések mester és Dékány Magda szemfelszedő és velük szemben laktunk mi, a Bagi család 1955. nov.-1990. dec. 18-ig.

A Purjesz ház a sarkon, ahol dr. Haraszi Ervin fogorvos praktizált.

Az Éliker elődje a Cserna ház ill. csendőrlaktanya. Az OTP elődje fűkollégium, belső portán laktak Kuklai hentes mesterék (Árpi osztálytársam volt).

Dr. Szabó Gyula háza, Tóth Ernő, Tóth Pista, Komlósiék, totózó, Szabó KTSZ üzlete.

Szemere Bertalan utca, ahol a város legjobb szülész főorvosa la-

kott, dr. Szabó Sándor. A sarkon volt az Éliker iroda.

Üveges bolt, Beszéné Judit családi lakása, női fodrászat (Edit, Zsuzsa Csenkiné)

Kursánszki gyógyszerár.

Kapubejáró, vasbolt. Piti bácsi eladó.

Volt egy magtár, ahol tavasszal almaillat volt és csavarta a járókelők orrát.

Egy idős házaspár, Sanyi bácsi és felesége családi otthona volt. Lányuk Besze Laci felesége lett.

Szabó KTSZ férfi szabászata Rébéli Sz. Józsi bácsi, Szőke Feri bácsi kiváló férfi szabók városunk izléses öltönyeit készítették.

Mindenki kedvelt kávézója, randizója a Béke cukrászda. Fiatalságunk örök emléke marad. Boros néni, Rácz néni, a lányok precíz kiszolgálása.

A 9-es kocsmában ahol az olajos padlón egy párszor megcsúszott az ember lába. Pláne, ha gumitalpú cipőben volt.

A Budai zug, ahol a legjobb sós perecet, kiflit készítette a mesterek mestere. A Budai pékség termékeit iskolakezdés előtt egy néni nagy füles kosárban árulta a Haris ház sarkán, az újságos pavilon oldalában.

Megemlítem a földműves szövetkezet boltját, ahová három lépcsőn kellett felmenni és mindent lehetett kapni.

A sarkon volt Bíró bácsi vasboltja. Tesójával inasok voltunk Gyurival a KTSZ-nél.

A Pollák iskola előtt Tóth bácsi vaskereskedése MÉH Vállalat volt.

Rózsika, elnézést kérek, hogy beleénekeltem a kottába, de nem tudtam megállni, hogy szeretett városunk főutcája ne kerüljön az utókor számára egy olyan megvilágításba, ahol mi élveztük a fényt, a ragyogást, a fiatalságunk aranykorát, a május 1-i felvonulásról nem is beszélve.

Nosztalgizáta: Bagi Öcsi



HETI MENÜ:

Július 17 - 21.

HÉTFŐ

A menü: Hideg gyümölcsleves
Csikós tokány tésztával

B menü: Csibehúsos zöldborsóleves
Rántott sajt kukoricás rizzsel és
tartárral

Desszert: Áfonyalekváros
palacsinta

KEDD

A menü: Lebbencsleves
Székelykáposzta

B menü: Grízgaluskaleves
Szilvalekváros gombóc

Desszert: Mákos guba

SZERDA

A menü: Zöldbaleves
Dubary karaj hagymás tört
burgonyával

B menü: Nudlileves
Csirkepörkölt
tésztával

Desszert: Csikos palacsinta

CSÜTÖRTÖK

A menü: Húsleves
Dónáti sertésszelet sós burgonyával

B menü: Zellerkrémleves
Csirkemell csíkok
szezámos bundában,
gyümölcszöszszal

Desszert: Krémes

PÉNTEK

A menü: Gulyásleves
Túzdelt sertéssült bulgarral vagy
zöldfűszeres rizzsel

B menü: Csirkebecsínált-leves
Bolognai lasagne

Desszert: Gyümölcsrizs

SZENTES, PETŐFI U. 7/A.

MENÜ: 1800,- 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



Citromos csirkemell vele sült zöldbabbal

Hozzávalók:

35 dkg csirkemell, 3 evőkanál kukoricacsíra étolaj, 1 evőkanál só, 1 teáskanál őrölt színesbors, 2 marék zöldbab, 1/2 citrom facsart leve+ 4 db citrom karika, 2 szál friss citrom kakukkfű, 1 szál borsikafű.

Elkészítés: A húst tisztítjuk, a pác hozzávalóit egy tálban kikeverjük: kukoricacsíra étolaj, só, bors, kakukkfű és borsikafű apró levelei és a citrom facsart leve. A húst beforgatjuk, és 30 percet pihentetjük a hűtőszekrényben.

Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a húst, amit kettévágunk. Meglocsoljuk a pác levével. Előmelegített légkeveréses sütőben 20 percig sütjük 220°C-on. 20 perc után kivesszük a sütőből, a zöldbabot köré pakoljuk és arra helyezzük a citrom karikákat.

Visszatesszük a sütőbe még 20 percre. Aranybarnára sütjük. Petrezselymes rizzsel tálaljuk.

+ Egészségügyi ügyelet

A vegyes orvosi ügyelet munkarendje: hétköznap 15 órától reggel 7 óráig, hétvégén 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

Az ügyeletet és készenlétet ellátó gyógyszertár július 17 - 24.

PatikaPlus

Gyógyszertár/ TESCO/

(Szentes, Alsórét 258.)

Telefon: 63/562-201

Készenléti telefon: 20/779-5261

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 gyógyszerértékelésben tartózkodik, csengetéssel hívható.

Gyógyszertári készenlét 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 készenlét), 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

Július 14 - 21.

KOS Szeretnéd kimutatni a szimpátiádat valakinek, de úgy érzed, most nincs időd barátkozni. Ha nehéz is, próbálj időt találni rá, mert ezek a lehetőségek később nem térnek majd vissza.

BIKA Olyan híreket kapsz, amit nagyon nehezedre esik elhinni, de megbízol a forrásodban. Ha ez így igaz, akkor nem árt, ha felkészülsz a változásokra, amiket az új körülmények hoznak.

IKREK Gyorsan kell döntened, nagy nyomás alatt nem biztos, hogy a legjobb döntést hozod. Mérleget, és bár-hogy alakul is a helyzet, próbáld meg a lehető legtöbbet kihozni belőle.

RÁK Eleinte megijesztettek valaki hírei, de most már nem vagy biztos abban, hogy nem csak riogatni próbál-e. Ne dőlj be rögtön mindennek, és ne feltételezz mindíg a lehető legrosszabbat.

OROSZLÁN Jól haladnak a dolgaid, de még nincs itt az ideje hátradőlni, ha most elengeded a gyeplőt, könnyen kicsúszik a kezedből az irányítás. Ragaszkodj az elképzeléseidhez, és tarts ki még egy kicsit.

SZÜZ Szeretnéd minél több dolognak a végére járni, de be kell látnod, hogy egyedül nem lesz mindenre időd. Ne félj másokra is feladatokat bízni, főleg ha közel állnak hozzád.

MÉRLEG A jól bevált dolog jó kiindulási alap, de ez még nem jelenti azt, hogy változtatás nélkül ragaszkodhatsz a tervhez. Legyél rugalmasabb, és igazítsd a dolgot a körülményekhez a siker érdekében.

SKORPIÓ Szívesen megosztanál egy élményt valakivel, de nem biztos, hogy ő is olyan nyitott rá, mint te vagy. Az egyetlen módja, hogy kiderítsd, az, ha megkérdezed, mit gondol a dologról.

NYILAS Nem a legjobb megoldás, ha az egyszerűbb utat választod. A kihívások plusz energiát igényelnek, cserébe viszont olyan tapasztalatokkal látnak el, amelyek segíthetnek a jövőben.

BAK Jól meg kell gondolnod, hogy mit miért teszel, hogy később ne érezd rosszul magad amiatt, hogy valami másra nem jutott idő. Ha választanod kell, válaszd az igazán fontos dolgokat.

VÍZONTÓ Könnyen kifáradsz, ami nem is csoda, hiszen korábban kezdted, és később fejezed be a munkát, mint mások. Ne felejtse el néha kisebb szüneteket tartani, mert kell az energia.

HALAK Most már sajnálod, hogy nem készültél fel jobban valamire, mert akkor most kevésbé kellene rettegned a határidőktől. Szerencsére így is mindennek a végére érsz, de a nap végére fizikailag és érzelmileg is kimerülhetsz.

Hátori Tamás

(T. H. Fabling)

A GYILKOS IS ÁLDOZAT

NYOLC

És, igen! A laboros srácok megvizsgálták a zsebrádiónak látszó tárgyat. Amely detonátorként működött. Amikor az áldozat kinyitotta a zsalugátert, lelökte a rossz vekkert, a nehéz óra lezuhant a rádióra, az meg küldött egy jelet a kerítés melletti szerkezetnek. A bajonett kirepült, és talált.

Bonyolult és nem is igazán megbízható megoldás, de működött. A tettes aztán nyilván valamikor felsétált a hegyre és elvitte a kutyáját.

(Ebben tévedtünk. Pár hét múlva a MÉH telep vezetője telefo-

nált, hogy bevitték hozzájuk valami fura szerkentyűt, ő nem volt épp a telephelyen, de mikor meglátta, úgy döntött szól nekünk. Ő már ütötte meg a bokáját, jobb a békesség, hát nem?)

A kérdés ettől még maradt. Nem is csak az a baj, hogy vagy működik a trükk vagy nem. De ha más nyit ablakot, akkor nem a -vélelmezett- célszemély hal meg.

Viszont van egy hajmeresztő, de nem megkerülhető dolog. Ugyanis a nagymamát imádó Zarándynak volt indítéka, lelkes amatőr rádiósként szak tudása. Rádásul az is kiderült közben, Ákos ugyan remek ember volt, de egy barátnője szerint úgy gondolta, neki több joga van, mint egy átlagos embernek. Művészként pedig talán ezt is valamiféle alkotásnak fogta fel.

Ami persze mind szép, csak éppen nem bizonyíték. Jó, feltehetően ő a gyilkos, de ezt bizonyítani is kéne. Akkor is, ha úgysem kerül bíróság elé az ügy. Halottal

szemben nem lehet vádat emelni.

Mindegy, egyelőre tegyük félre, foglalkozzunk az ő halálával! Ugyanis gyilkost sem szabad megölni bírósági ítélet nélkül, és akkor is csak az állam alkalmazhatja teheti.

Bogarásszuk át még egyszer a karmester kapcsolatait, próbáljunk összefüggést találni a színházi dolgozókkal! Az ugyanis szinte biztos, hogy belső ember csinálta, és nem ok nélkül.

- Százados, jött neked egy üzenet Pestről. A kollégák megtalálták Zarándy menyasszonyát. Fel-mész kihallgatni?

- Persze.

Telefon a BRFK-ra. Hívják be holnap délelőttre a lányt, kilenckor ott vagyok! Ugyanis nem kell vonat. Nem is mondtam, múlt héten vettem egy szép piros MZ-t. TS 150. Amit barátaim persze végigsimogattak, és este meghozták. Hát, mit mondjak, nem Berva.

(folytatjuk)

Július

PROGRAMAJÁNLÓ

14. péntek

Mozi Pikenik a Kossuth téren.

18 órakor Így nevel a sárkányodat, 20 órakor Jumanji.

15. szombat

Bandisco 20.30 órai kezdettel a Megyeháza KKK udvarán.

17. hétfő

A Nyári Szabadtéri Színház következő előadása: Öreglányok – A Liliom Produkció előadása a Megyeháza KKK udvarán 20.30 órai kezdettel.

22. szombat

A Szentesi Vendégszeretet Egyesület következő kórsétáján Remzső Zsolt magánkérempár gyűjteményét látogathatják meg az érdeklődők. A programon bemutatják a gazdag kerékpár-matuzsálem gyűjteményt. Gyülekező 16 órától Szentes, Bercsényi u. 69.

25. kedd

Anyatigrisek-a Liliom Produkció előadása. A Nyári Szabadtéri Színház programsorozat keretén belül a Megyeháza KKK udvarán.

28. péntek

Mozi PIKeNIK a Kossuth téren. 18 óra Shrek 1., 20 óra Beugró a paradicsomba

29. szombat

Íz Utazás Szentesen - Házigazda a Szentesi Vendégszeretet Egyesület és az Üdülőközpont Kft. A programban a kismesterek alkotásait és a helyi gasztronómiát ismerhetik meg 14-18 óra között a Szentesi Sport- és Üdülőközpontban.

29. szombat

I. Szentesi Anna Bál 19 órától a Megyeháza Konferencia és Kulturális Központban. Welcome drink, svédasztalos vacsora, büfé, éjfélkor tombola. Jegyek elővételben hétfőnként 15-16.30 között az Ifjúsági ház aulájában kaphatók.

Szent Iván Éji Futás



Halupa Eszter

Közel száz lelkes futó vett részt a Szent Iván Éji Futáson, amely a Kossuth térről rajtolt július 7-én, 21:30-kor. A Honvéd Rákóczi SE és Szentes Város Önkormányzata immár ötödik alkalommal szervezte meg a programot, amellyel szeretnék felhívni a figyelmet a mozgás fontosságára.

Két hete a vihar közbeszólt, és elmaradt a Szent Iván Éji Futás, viszont az új időpont sok futót kicsalogatott. – Tavaly százan voltunk, a célkitűzésünk, hogy a résztvevők még nagyobb számban rajtoljanak – mondta la-

punknak dr. Szabó István alezredes. Hozzátette, hogy a sportra és az egészséges életmódra szeretnék ösztönözni az embereket. Három távon lehetett teljesíteni a futást. – Ez nem verseny, viszont minden befutó tombolát kapott a beérkezéskor – tette hozzá. A megjelenteket Vidovics Zoltán, önkormányzati képviselő, a Sportbizottság elnöke köszöntötte.

Családi

Házasságot kötött: Görbe Norbert és Major Alexandra



Vágja ki a KTN logót és küldje vissza szerkesztőségünkbe július 24-ig! A visszaküldők között 6 napijegyet sorsolunk ki!

Akik számára a futás közös szenvedély

Halupa Eszter

Idén május 21-én futottam le az első félmaratonomat Csongrádon, a Fussuk Le! fél és negyedmaratonon. Persze, emiatt még nem készült volna cikk, de olyan élményt nyújtott a verseny, ami miatt szerettem volna beszélgetni az egyesület részéről Kecskés Lászlóval, aki tudásával, bátorító tanácsaival, szavaival támogatja az amatőr futókat. Annak ellenére, hogy Angliában él családjával, csapatával fantasztikus versenyt szervezett ismét a Tisza jobb partján fekvő kisvárosban, Csongrádon. Azt meg lehet érezni, amikor futók szerveznek futóversenyt. Mi a különbség a futó coach és az edző között, és hogyan lehet valaki jobb futó, ezáltal boldogabb ember? Ezekre a kérdésekre is kerestük a választ.

– Mióta foglalkozol komolyabban, mélységeiben a futással?

– A legkorábbi emlékeim gyerekkoromban nyúlnak vissza, évekig atletizáltam. A felnőttkori amatőr futással 13-15 éve foglalkozom. A kérdésen elgondolkozva, azt érzem, hogy minél régebb óta olvasok, kutakodom, szerzek tapasztalatot a témában, annál inkább érzem, hogy milyen szer-teágazó ez a téma. A tudást pedig a végtelenségig szívhatjuk magunkba, az élet nagyon sok területéhez hasonlóan. Egy példát kiemelnék. Az edzéselméleten felül az étrendre figyelni is legalább annyira hasznos, hiszen innen nyerünk energiát. Emellett a regeneráló pihenés szintén elengedhetetlen. A terület valóban komplex azok számára, akik fejlődni szeretnének a futásban. Bevallom, én ennek csak a felszínével foglalkozom – tette hozzá szerényen.

– A közösségi oldaladon sok tanácsot adsz, hogyan lehet a teljesítést növelni, élvezetessé és élménnyé tenni. Sokat segít, ha célt tűzünk ki magunk elé?

– Amikor valaki meri az álmaikat célokkban megfogalmazni, onnantól kezdve bonyolódnak az események – nevet. Azt az utat, ami elvezet a célhoz, a lehető legjobban kell felépíteni, és azt gondolom, hogy ez az a pont, amikor egy futóedző, vagy coach képbe jöhet. Azért fogalmazok feltételes módban, mert tiszteltetném azt, amikor amatőr futók is ér-



deklódnak és hajlandók mélyen beleásni magukat a futás bugy-raiba. Tesznek érte, és megértik, hogy az edzések, az étkezések és a pihenések során, mik játszód-nak le a szervezetben, hogyan járulnak hozzá a fejlődésükhöz. Persze, sokan vannak, akik nem szeretnének ennyire mélyre ásni, és ilyen esetben jól jöhet valaki, aki támogatja és leveszi ezt a terhet a válláról. Természetesen a segítőnek szerepe van abban, is, hogy ezen az úton támogató társként van jelen. A beszélgetések nem feltétlenül kapcsolódnak mindig szorosan az edzésekhez, hanem sokkal inkább a futáshoz és az életvitelhez kapcsolódó kérdésekhez.



– Ha valakik számára a futás rendszeressé vált, milyen célokat fogalmaznak meg, esetleg ebben is segítesz?

– Mi amatőr futóegyesület vagyunk, tipikus cél, amivel gyakran találkozunk, hogy valaki szeretné lefutni élete első félmaratonját, vagy ezen a távon esetleg jobb időt teljesíteni. Nem is biztos, hogy ekkorát ugranék, hogy félmaraton, mert 10 km lefutása is nagy teljesítmény, ez a

táv is hatalmas kihívást jelent. Vannak tagjaink, akik szeretnék javítani a teljesítményükön, vagy hosszabb távval is megbirkózni. Előfordul, hogy egy-két félmaraton után már hamar nekiindulnak a maratoni távnak, miközben a félmaratonban is sokkal több van. Lehet az időn javítani, gyorsabbnak lenni, akár terepen is teljesíthető a táv, ami egy újabb kihívás. Azt szoktam javasolni, hogy maradjunk a realitás talaján, ha célokról van szó, és építsük fel együtt, lépésről lépésre. Az online kapcsolattartás mellett, csütörtökönként a Fussuk le futóklubba is lehet csatlakozni Csongrádon, amit testvérem, Kecskés Áron és felesége Niki tartanak. Ide már a kicsiket is szeretettel várjuk és számukra is van mozgás és játék, amíg a nagyok edzenek. Nekik Kapás-Dönczi Izabella tartja a foglalkozást. 2020 óta egyre több futónak jelenti ez az időpont a mozgást és a jó társaságot, amely hatalmas siker számunkra.

– Mikor jöhet jól a coach a futásban? Miből áll az ilyen jellegű támogatás?

– Véleményem szerint a futóedző sarkosabb, mint a coach. Az amatőr futók számára az edzésvezetés leginkább online történik, sok esetben az edző az adatok alapján személyre szabott terveket küld hetente vagy kéthetente a futó számára. Ezeket a teljesítményeket telefonnal, órával, pulzuspánttal tudja rögzíteni. Az elemzés után az edző készíti a következő blokkot. Amit a Fussuk le SE csapatában végzünk, az sokkal inkább coaching. Minden héten beiktatunk rövid telefonos beszélgetéseket, mert szeretnénk érteni, hogy a futóval mi történik, mik azok a tényezők, amelyek befolyásolják a futásait. Mi nem kizárólag adatokat elemezzünk. Amatőr futó-

ként a kedvünkre, hangulatunkra ugyanúgy kihat a munkahelyi stressz vagy a családi élet nehézségei. Olyan helyzetben, amikor azt érezzük, hogy minden össze-szejtött, nem éppen szerencsés egy feszes edzéstervet teljesíteni, szinte lehetetlen, és nem is cél-ravezető. Aki ezekre a helyzetekre is tud válaszolni és támogatni, az a coach, legalábbis az én értelmezésemben.

– Említetted az étrendi tanácsadást. Tudtok ebben is segíteni?

– Az egyesületünk keretében igénybevehető több szolgáltatás is, ilyen többek közt a személyre szabott étrendi tanácsadás Várad Andinak köszönhetően. A genetikai típusnak megfelelő, holisztikus szemlélettel állítja össze az edzésekhez a leghatékonyabb étrendet. Ezáltal a teljesítményben is érezhető a javulás.

– Idén már második alkalommal rendeztétek meg a Fussuk le! Fél és Negyedmaraton, amely kiválóan sikerült. Bár a gáton a 30 fok kihívást jelentett, a jégkocka, a locsolás, a frissítő pontok, a néptáncosok és a buzdító zenék elképesztő hangulatot varázsoltak. Ezt hogyan látod?

– A visszajelzések alapján valóban ezt tapasztaljuk. Hosszú távra tervezünk, és szeretnénk, ha nőné magát ez a versenyélmény abban a városban, amely egy igazi gyöngyszeme az Alföldnek. Célunk 3-4 éven belül a legjobb vidéki félmaraton megszervezése. Folyamatosan azon gondolkodunk, hogyan lehet jól vendégül látni a futókat, ahogy mondtad is, hogy igazi élményt nyújtson. Hihetetlenül értékes a helyi közösség, ahonnan egyre többen látnak üzleti fantáziát a rendezvény támogatásában a segítségén felül is. 2023-ban a Hírös Agrária Kft, mint főtámogatónk mellé már csatlakozott Csongrádról a Plasma-Tech Systems kft. és az Aeroprodukt Zrt. is, mint kiemelt támogató. Emellett Csongrád Város Önkormányzata rengeteg segítséggel és fűrdőbelépővel támogatja a rendezvényt és a futókat. Közösséget építünk, mi is csongrádiak vagyunk és számíthatunk barátokra, volt osztálytársakra, jószándékú emberekre. Aki szeretne csatlakozni hozzánk, megteheti fussukle.com oldalon keresztül, és részesülhet a számos kedvezményből, ami futóként igazán értékes.

Olimpiai kvóták a ringsarokból nézve

Darók József

Már nem a „kapitányi hídról”, de még nagyon is ringközelből vehette ki részét Bertók Róbert a magyar ökölvívó sport újabb nagy, történelmi sikeréből a napokban véget ért Európa Játékokon. A szentesi szakember április óta új pozícióban dolgozik a Magyar Ökölvívó Szakszövetségnél, és visszatekintve rendkívül eredményesnek látja az elmúlt két és fél évben végzett szövetségi kapitányi munkáját.

A Lengyelországban lezajlott Európa Játékokon két magyar ökölvívó, Hámori Luca (női 66 kg) és Kovács Richárd (63,5 kg) „váltotta meg” jegyét a jövő évi párizsi olimpiára azzal, hogy bronzérmet szereztek. A kvóták kiharcolását Bertók Róbert, az eddigi szövetségi kapitány már nem ebben a pozícióban élte meg, de továbbra is a sportágban dolgozik, mint ahogy ott volt a ringsarokban az Európa Játékokon is. – Nagyon jólesett, hogy több versenyző is kifejezetten szeretne volna, hogy ott legyen a csapatban, annak ellenére, hogy már nem vagyok szövetségi kapitány, mert bíztak bennem, hogy segítségemmel ki tudják magukból bocszolni a maximumot – mondta Bertók Róbert. Hámori Luca mellett újra ott lehettem ebben a sporttörténelmi pillanatban is. Kifejezetten jól esett, hogy Luca, és edzője sze-



rették volna, ha ott vagyok velük a mérkőzések előtt és közben.

– Ezzel pont került az i-re – fogalmazott Bertók Róbert. – Hosszú távú tervvel vágtam bele a szövetségi kapitányi munkába, már a pályázatomban is ki nyilatkoztam, hogy véleményem szerint az igazi nagy áttörést a magyar ökölvívásban a 2028-as Los Angeles-i olimpia fogja meghozni. S olyan nagyot nem tévedtek a jóslataim, ugyanis az idén az ifjúsági Európa-bajnokságon már minden idők legjobb magyar szereplését érte el a magyar csapat. Van vb-ezüstérmesünk, férfi és női Európa-bajnokunk, tehát egy komoly generáció nő fel, azt gondolom, jó irányt vettek azok a szakmai elképzeléseim, amelyek többek között az utánpótlás korosztály menedzselését tűzték ki célul. Olyan újításokat sikerült keresztül vinnem, amelyekre

nem volt példa korábban a magyar ökölvívásban. Bevezettük az U12-es korosztályt, ezzel megállítottuk, és pozitív útra állítottuk az ökölvívás bázis létszámát. Átdolgoztam, és a Testnevelési Egyetemmel, valamint a Magyar Edzők társaságával kézen fogva új szintre emeltük a hazai edzőképzést, és edző továbbképzést. Elindítottuk az utánpótlásra vonatkozó kiemelt tehetségek programunkat, amely során szintén most először anyagi támogatást kapnak a legtehetségesebb ifjúsági versenyzők is. A tavalyi Eb-n az elmúlt kilenc év legjobb férfi, illetve tizenkét év összesített legjobb eredményét érték el. Az időközben sajnálatosan elhunyt Bajkai István, és az elnökség támogatásával egy olyan utat jelöltem, jelöltünk ki 2020-ban, amely egyértelmű szakmai fejlődésre állította a magyar ökölvívást. A legnehezebb kvótaszerezési körülmények között is kettő kvótánk már biztosan van.

Kurtucz Csaba személyében idén új elnöke lett a szövetségnek. Pár új szakmai elképzelés egy kicsit elbizonytalanított, de jól esett, hogy az elnök, a teljes elnökség és a válogatottak közül is páran is kérték, hogy bármilyen pozícióban is, de maradjak az ökölvívásban. Úgy éreztem, hogy hasznosabb tudok majd lenni más pozícióban, így április óta szakmai igazgatóként végzem a munkámat, amely szintén nem a pihenésről szól.

Szentesi bronz az atlétikai bajnokságon

Bronzérmet szerzett a 128. Atlétikai Magyar Bajnokság női diszkoszvető számában Váradi Krisztina, a Maximus SE versenyzője.

Azt már az ob előtt tudni lehetett, hogy nem szokványos versenyről lesz szó, hiszen impozáns létesítményben, a Nemzeti Atlétikai Központban rendezték a viadalt, amely egyben az augusztusi világbajnokság tesztversenye is volt. Az első hivatalos verseny rögtön a női diszkoszvetéssel kezdődött, és a tizennégy fős mezőnyben ott volt Váradi Krisztina is. – Nem indult jól a verseny Kriszti számára – mondta lapunknak Benkő István, a Maximus SE elnöke. – Elsőre érvénytelen dobott, másodikra 41 métert, amit egy újabb érvénytelen kísérlet követett, így hetedik helyen jutott a döntőbe, amivel teljesítette a minimális célkitűzést. A negye-



dik és az ötödik dobása egyaránt szektoron kívülre szállt, pedig 45-46 méteresek voltak, ám a hatodik sorozatban Krisztinának egy pompás végrehajtással sikerült a harmadik helyre dobni magát. Sajnos dobás közben meg-

sérült az achilles ín a jobb lábában, amit akkor nem is érzett annyira, de másnap már komoly fájdalmak voltak, így felvetődött, hogy viszszalép a súlylökő versenyszámtól. Végül edzőjével, Benkő Mártával úgy döntöttek, hogy mégis dobókörbe áll, vállalja a versenyt, és végül hatodik lett, amivel Szuper liga pontokat is gyűjtött. Ami a versenyt illeti, bár tesztversenyről volt szó, de minden úgy zajlott, ahogy azt majd a világbajnokságon is látni fogjuk. Szigorú biztonsági ellenőrzéseken kellett átesni a regisztráció után mindenkinek, versenyzőnek, edzőnek, kísérőnek egyaránt, belépőkártya nélkül sehová nem mehettünk. Óriási távolság volt a regisztráció, a bemelegítő pálya és a stadion között, így történhetett meg az, hogy mi, kísérők az első nap 12 kilométert, a második napon 9 kilométert gyalog-

goltunk, míg a versenyzőket golfkocsival szállították a verseny pontos helyszínére.

Amit a versenyen is bement a stadionban, hogy a kis egyesületek közül a Maximus SE az, amely több, mint tíz esztendeje minden évben érmet hoz haza a magyar bajnokságról. – Seres Andris kezdte ezt a szép sorozatot még 2011-ben, volt olyan, hogy két, három, négy éremmel tértünk haza, és szerencsére idén is ott tudtunk lenni az éremszerzők között – mesélte Benkő István.

Az egyesület sportolói közül legközelebb Dávid Kristóf versenyez Veszprémben, majd a hónap végén Szuper liga viadalt következnek. Váradi Krisztina eközben készül a rendőri Európa-bajnokságra is, melyet Prágában rendeznek.

Hering Viktor

HSMÁ ERŐSEMBEREK HERKULES LIGA



3. forduló

2023. július 15., szombat 15.00 óra

8 VERSENYZŐ
5 VERSENYSZÁM

- Rönk emelés
- Izlandi keret
- Golyó emelés
- Lengő súly cipelés
- Thor kalapács tartás

STRANDFESZTI

2023. július 14-15.



Csik Csaba Öreglányok

zenés komédia
örökzöld dallamokkal

Papadimitriu
Athina
Oszvald
Marika

Bede-Fazekas
Annamária
Kovács
Kriszta



Rendező:
Tallós Rita

Szentesi NYÁRI
SZABADTÉRI
SZÍNHÁZ

Jegye: 4.500 Ft

2023. július 17. 20.30 óra
/esőnap: 07.18./

Helyszín: A szentesi Megyeháza Konferencia és Kulturális
Központ SZABADTÉRI SZÍNHÁZÁN /Szent, Kossuth tér 1./



Jegyvásárlási lehetőségek:

Művelődési és Ifjúsági Ház
/Szent, Tóth János u. 10-14./

SZENTESI HÁZ
/Szent, Petőfi u. 1./



A jegyvásárlási lehetőségek és az előadások időpontjának megváltoztatása lehetséges! A szervezők a megváltoztatásról jegyzetben tájékoztatják!





 **Szentesi
Körséta**

**Kerékpár
magángyűjtemény
látogatás**

Helyszíne:
6600 Szent, Bercsényi utca 69.

Házigazda:
Remsző Zsolt
a gyűjtemény tulajdonosa

Gyülekezőhely:
A gyűjteményes ház előtt

A programon bemutatásra kerül a
gazdag kerékpár-matuzsálem gyűjtemény.

2023. július 22. (szombat)
16 órától

2023. JÚL. 28.

MOZI  

PIKÉNIK

Szentesen a Kossuth téren

18.00 Shrek 1.

20.00 Beugró a paradicsomba



A HELYSZÍNEN MINDEN MOZIKELLEK MEGVÁSÁROLHATÓ
A SZENTESI KULTIN MOZI JÓVOLTÁGÁÉRT!
HOZZÁ MAGADAL PLEDET, PIKNIK KOSÁRAT
ÉS A JÓKEDVEIT!

ODÍTÓ, PATTOGATOTT KUKORICA, NACHOS