

Tájékozottnak lenni jó!

SZENTESI ÉLET



Szentes
1564 - 2024

9 770238 995003

2 40 1 6

SZENTESI HŐSÖK

Öt női generáció egy családban

- Az internetes világ veszélyei - új sorozat indul
- Nőként vállalkoznál? - interjú egy szakértővel
- Szentes anno: A korát megelőző evezőpad



Főszerkesztői ajánló

Izgalmas témákról olvashat a heti lapszámunkban. Címlapunkon egy ötgenerációs család hölgytagjai szereplenek, amely ritka és különleges pillanat egy közösség életében. Talán abban is lehet mérni a boldog öregkort, amikor a családra pillantva látjuk, minden jó úton halad. A család összetart, védelmez és támogat. A családtagokkal készült interjút a 8. oldalon olvashatják, DarókJózsef tollából. Április 20-án kezdetét veszi az ötven napos kampányidőszak a június 9-i, önkormányzati és EP választás előtt. Mint ígértük, lehetőséget biztosítunk a helyi pártok jelöltjeinek a bemutatkozásra. Az elmúlt öt év gazdaságfejlesztéséről is beszélgetünk, valamint részt vettünk a Csongrád-Csanádi Kereskedelmi és Iparkamara női vállalkozói tréningjén, ahol az előadóval beszélgettünk a női vezetők kihívásairól. A Lámpás című sorozatban az iskoláskor problémáiról készített interjút Gyergyai-Szabó Mariann. Újra négynapos fesztivállal ünnepelhetjük a Szentés Városnapokat, részleteket a 3. oldalon olvashatnak. Színpad épül a Kurca partján, hamarosan indul a Kurca Fesztivál. Az internetes versenyek világára is felhívjuk a figyelmet Szabó Fiametta sorozatában, amelynek első részét a 7. oldalon találják. Negyven kilót fogyott, újra világbajnok Horváth Attila szentesi erőemelő, akivel Hering Viktor beszélgetett.

Kellemes lapozgatást!

Halupa Eszter

Díszcseresznyét ültettek



„Ültessünk közösen 1000 db fát Szentesen!” program keretein belül ismét tíz fával (vörösfenyő) gazdagodott Szentés az SZH-Transz 08 Kft. jóvoltából, a Mágocsi út 2. szám alatt, a Szentés Városellátó NKft. telephelye előtt. Az ültetésen részt vett Szabó Zoltán Ferenc polgármester, és a felajánló cég ügyvezetője, Szabó József.

FOGADÓNAP A VÁROS VEZETŐINÉL

2024. ÁPRILIS 23.

SZABÓ ZOLTÁN FERENC

POLGÁRMESTER

DELELŐTT 8.00 – 10.00 ÓRA KÖZÖTT

ÉS

KISS CSABA ISTVÁN

ALPOLGÁRMESTER

DELELŐTT 9.00 – 11.00 ÓRA KÖZÖTT

HIVATALI HELYSÉGÉBEN FOGADJA AZ ÉRDEKLŐDŐKET.

Meghirdetik a Nagymamák tavaszát

Idén tavasszal is virágültetésre hívnak, várnak minden szentesi nagymamát!

A hagyományoknak megfelelően ebben az évben is tíz helyszínen osztanak virággalántát a körzetek képviselői. Kéri, a virágokat ültessék el a házuk elé vagy erkélyükre és az unokákkal együtt ápolják, neveljék, locsolják mindannyiunk örömére.

Virágot osztja	Helyszín	Időpont
Kiss Csaba István	Munkás u. Gondozási Központ	Május 2. csütörtök 14 óra
	Kajánújfalu	Május 2. csütörtök 15.30 óra
Hornyik László Károly	Damjanich utcai tagóvoda	Május 3. péntek 16 óra
Pásztor Antal	Dr. Mátéffy utcai tagóvoda	Május 6. hétfő 16.30 óra
Füsti-Molnár István	Kiss Zs. utcai cukrászda	Május 2. csütörtök 14.30 óra
Vidovics Zoltán	Városháza udvara	Május 2. csütörtök 16 óra
Móra József	Kossuth tér	Május 3. péntek 8 óra
Szűcs György	Villogó u. 12. Termoker	Május 6. hétfő 14 óra
Szűcs Ildikó	Farkas A. utcai díszkút	Május 3. péntek 14 óra
Agócs Lászlóné	Berek	Május 3. péntek 16.30 óra
	Lapistó	Május 3. péntek 17.30 óra
	Vásárhelyi úti óvoda	Május 3. péntek 10 óra
Krausz Jánosné	Apponyi téri tagóvoda	Május 3. péntek 16 óra

Felelős szerkesztő: Halupa Eszter ügyvezető

Szerkesztőség: 6600 Szentés, Petőfi S. u. 1. • **Tel.:** 63/311-563 • **E-mail:** szentesiélet@gmail.com

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

Kiadja: Szentési Élet Kft., 6600 Szentés, Petőfi Sándor utca 1. • **Terjesztés:** saját terjesztői hálózat.

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

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

szentesiélet

Darók József

A Ready For Net Zero európai projekt keretein belül, az országban elsőként Szentesen találkoztak a klímasegesség és fenntarthatóság iránt elkötelezett települések a múlt héten. A jövő tavaszig tartó projektet a német környezetvédelmi minisztérium finanszírozza, hazánkban három város kapcsolódott be, köztük Szentes.

A projekt elsődleges célja, hogy a résztvevő, úgynevezett pilot városokban elinduljon egy hosszú távú, klímasegességet célzó tervezés. – Amikor pályáztunk a nemzetközi konzorciumban, olyan városokat kerestünk meg, amelyekről tudtuk, hogy van fenntartható energia és klíma akciótervük, és érdekelték a hosszú távú tervezésben is. Így került be Szentes Szeged és Tatabánya mellé a projektbe – nyilatkozta Magyar László, az Energiaklub Szakpolitikai Intézet Módszertani Központjának szakértője. A projekt vezetője elmondta azt is, három workshopot tartanak,

Klímasegleges település a cél



A workshop zárásaként a résztvevők elültettek egy fát a Rózsa Gábor téren.

a sorozat első házigazdája Szentes. A projekt eddigi részében elkészült egy önkormányzatokat segítő klímasegességi tervezési dokumentum, ami egy vezérfontalat ad ahhoz, hogyan tudnak finanszírozási forrásokat szerezni, hatékonyan tervezni és kommunikálni.

Szentes elkötelezett a klímasegesség terén, ezért is csatlakozott az európai projekthez. – Szeretnénk olyan minőségi megoldásokat bemutatni, amit más települések is át tudnak venni – mondta Szabó Zoltán Ferenc polgármester. A város a SECUP dokumentumban vállalásokat tett arra, hogy 2030-ig szeretnék elérni a 40 százalékos CO₂ kibocsátást, ezzel a károsanyag-kibocsátást minimalizálni. 2050-re a cél a teljes klímasegesség. Az utóbbi hónapokban mintegy 500 fát ültettek, a jövőben pedig új termálkutat és visszacsajtoló kutat szeretnének fúrni. A város arra törekszik, hogy még jobban hasznosítsa a nap- és termálenergiát – tudtuk meg a polgármestertől.

Felkészítik a lampionos felvonulást és egy faros Ikarus buszt is

Szentes Városnapok: újra négynapos fesztivál

Darók József

Szentes Város Napja, azaz április 30. alkalmából a tavalyihoz hasonlóan idén ismét négynapos programkavalkáddal várják a lakosságot. Április 26 - 30. között legendás zenészeket és többféle műfajt felvonultató koncerteken, motoros és lampionos felvonuláson szórakozhat a város apraja-nagyja, de szentelnek egy napot az egészségnek és időutazást is tehetünk egy faros Ikarus-busz fedélzetén.

A város napjának előtörténete egészen az 1836-os örökváltási szerződés idejére nyúlik vissza, aminek folyományaként 1837. április 30-án volt az első szabad főbíróválasztás napja. Emlékére a képviselő-testület tavaly április 30-át nevezte ki Szentes Város Napjának. Mivel nem minden évben esik hétvégére, már a tavalyi, első rendezvénysorozat is négynaposra bővült, így lesz ez most is – vezette fel a keddi sajtótájékoztatót Szabó Zoltán Ferenc polgármester.

Ahhoz, hogy a programokban dűskálhassunk, számos szervező összefogására volt szükség. A 26-i, pénteki napon a városi nagyrendezvényeken már visszatérőnek számító gondozási központ szer-



vezett "Ne feledd nap"-ot a meggyházára. A demencia megelőzésének céljával memóriaszűrő tartanak, ezt a 65 év feletti korosztálynak különösen ajánlotta Puskásné Halál Ágnes, a gondozási központ igazgatója.

Ezen az estén 19 órától a Zenévonat szuperkoncertre érkezik a legendás LGT együttes két tagja, Karácsony János és Solti János, akik zenésztársaikkal hozzák a jól ismert érzést dalaikkal – ismertette Urvári Sándor, a művelődési központ igazgatója. Az intézmény fogja össze az egész rendezvényt és gondoskodik többek között a gasztronómiai élményekről, de a Kossuth téren információs standot is felállítanak, ahol a nyári színházra is váltható belépő.

21 órakor a meggyháza udvarán

a városnapok egyetlen belépődíjas koncertjén az Ossian játszik. Mint a szervezőktől, a Hangversenyközpont igazgatójától, Kertész Ákostól és Arató Mátyástól megtudtuk, a rockzenei koncertek iránt tapasztalják a legnagyobb érdeklődést, és a meggyháza udvara ideális helyszín 5-600 fős közönség befogadására.

Szombaton, vagyis 27-én a motoros szabadság érzését igyekeznek továbbadni a II. Független motoros találkozón. Ódor András szervező a sajtótájékoztatón Harley Davidson motorjának társaságában ismertette, hogy ügyességi pályát állítanak fel felnőtteknek és gyerekeknek, és a motoros felvonulás sem marad el, mint ahogy ezúttal motorral és quaddal a streetfighter show sem, Bárdosi

Richárd tart bemutatót másodmagával a Kossuth utcán.

Városnéző faros Ikarus buszra szállhatnak a nosztalgiázní vágyók, a hatvanas-hetvenes évek járműve félóránként szállítja utasait városnéző körútján.

Szombaton a Kossuth díjas Bródy János és zenekarának nagykoncertje igazi éke lesz a szabadságról szóló napnak.

A vasárnapi pihenőnap után, hétfőn, 29-én, a tánc világnapján helyi csoportok mutatkoznak be a Kossuth téren. Lakosné Piroksa elmondásából kiderült, 13 táncos csoportot talált a városban, közülük 9-en állnak színpadra az Én táncolnék veled című rendezvényen, a fiatal fitnesskésztől egészen a szeniorokig.

A városnapok április 30-án a régen közkedvelt lampionos felvonulással folytatódnak, a városi könyvtártól indulva, a szervezők a gyülekezés helyén 400 lampionnal készülnek, de akinek nem jut, az is kap világító kiegészítőt.

A Kossuth térre érve városi elismeréseket adnak át, a testület döntése értelmében többek között a díszpolgári címet. Az estét és a városnapokat a helyi Just Showband koncertje zárja. Május 1-én ligeti majálisra várják a családokat.

Bemutatta jelöltjeit a Fidesz



Halupa Eszter

A Fidesz Magyar Polgári Szövetség április 16-án mutatta be polgármester jelöltjét, illetve képviselő-jelöltjeit, akik megmérettetik magukat a június 9-i önkormányzati választáson.

Farkas Sándor, AM miniszter-helyettes, a térség országgyűlési képviselője is részt vett az eseményen, aki köszöntőjében elmondta, sorsdöntő kérdések állnak előttünk, amelyek túlmutatnak az önkormányzati választáson. **Bozó Zoltánt**, mint régi barátját mutatta be, kipróbált harcosként jellemezte, aki fiatal, agilis, vállalkozó szellemű, meglett családapa és nagyapa. Véleménye szerint a polgármester-jelöltjük meg tudná mutatni, hogyan kell egy várost vezetni, irányítani politikai támogatással.



Ezután átadta a szót Bozó Zoltánnak, aki azt kérte, őrizzük meg a következő ötven napban a város békéjét és nyugalalmát. – Mindannyian szentesiek vagyunk, egyformán szeretjük és tisztel-

jük városunkat – hangsúlyozta. Az a kérdés foglalkoztatja, miként tudnának a szentesiek jobban élni. A választás tétjeként a gazdaságfejlesztési program elindítását fogalmazta meg, ezáltal emelkedne az életszínvonal, a fiatalok visszaköltöznének, és itt alapítanának családot. Kiemelte a béke és biztonság megőrzését, a népességszökkenés helyett gyarapodó városként képzeli el Szentest. Ezt követően bemutatkoztak a választókerület képviselő jelöltjei.

Az 1-es választókerület képviselőjelöltje **Rébeli-Szabó Tamás**, akit örömmel tölt el, hogy ennek az új, lendületes közösségnek tagja lehet. Célja, hogy nagypapája és édesapja munkáját továbbvigye.



A 2-es választókerületben **Kovács János** indul képviselőjelöltként, aki 27 éve aktív szereplője a közeletnek. Azért vállalta ismételten a megmérettetést, mert szeretne kormánypárti polgármesterrel együtt dolgozni. Bíz abban, hogy rutinjával hozzá tud

tenni a fiatalos csapat munkájához. Szentes az otthona, szeretne tenni a városért és a szentesi emberekért.



A 3-as választókerület képviselőjelöltje **Pászti Dániel**, aki a Szentesi Fidelitas vezetője. Célja, hogy a felnövő generáció tagjai is otthonuknak érezhessék a várost, és itt képzeljék el az életüket.



A 4-es választókerület képviselőjelöltje **Sipos Kitti Lidia**, a Horváth Mihály Gimnázium igazgatója. Pályája során több száz diákkal és családjakkal ismerke-

dett meg, tisztában van minden napos problémáikkal, életükkel. Ezért is döntött úgy, hogy a felmerülő gondjaikon kíván segíteni. Hisz a közösségben, annak építő erejében, és abban, hogy Szentest ismét nagyszerű város lehet.



Az 5-ös választókerületben **Araczkai Endre** képviselőjelölt indul. Közgazdász hallgató, akinek célja, hogy fiatalos lendülettel képviselje a körzetében élőket. Közös szeretne még többet tenni Szentestért.



A 6-os választóközterben **Tor-day Henrietta** indul képviselő-jelöltként, aki számára a legfontosabb a közjó és a valódi kommunikáció megteremtése a város és az emberek között. Erre garanciát lát Bozó Zoltánban, aki mindig is foglalkozott az emberek problémáival – fogalmazott. Mottója: „Tiszta szívvel, igaz hitel, mindent Szentesért!”



A 7-es választóközter önkormányzati képviselőjelöltje **Farkas Nikolett**, akinek gyerekkora óta szívügye Szentes. Az itt élőkkel szeretné építeni és szépíteni a közteret és a várost.



A 8-as választóközter, a kiséri városrész önkormányzati képviselőjelöltje **Bakó Dániel** mezőgazdász.



Meglátása szerint akkor beszélhetünk fenntarthatóságról

egy város életében, ha a felnövekvő generáció helyben marad, és megtalálja számítását a munkában, a sportban és a szórakozásban is. Ehhez azonban, véleménye szerint fejlődés kell. A célok eléréséhez lendület szükséges, melyhez kéri a lakosok bizalmát.

A 9-es választóközterben **Tánczos Zoltán** indul. – Azon fogok dolgozni, hogy ez a város fejlődjön, és a közteremben élő emberek problémáira megoldást találjak. Szentesiként, Szentesért – fogalmazott.



A 10-es választóközterben **Cserháti Gyula** méretteti magát képviselőjelöltként, aki jelentős külgazdasági tapasztalatokkal rendelkezik, hangzott el a felvezetőben. Minden erejével azon dolgozik, hogy Szentes elinduljon a fejlődés útján.



Végül Bozó Zoltán azzal zárta gondolatait, hogy városépítő munkára készülnek, a következő hetekben folytatják a bemutatkozást és beszélgetéseket a lakosokkal, majd a programjukat is ismertetik.

A Mi Hazánk is indít polgármester-jelöltet



Balról jobbra: Szabó Dániel, Szabadi István (pártigazgató), Baranyi László, Lénárt Jenő, Béres Attila, Orbánné Vida Gizella, Orbán Dávid

Halupa Eszter

Sajtótájékoztató keretében mutatta be pártja képviselőjelöltjeit Baranyi László, a Mi Hazánk Mozgalom vármegyei elnöke, és egyben bejelentette, hogy indul a polgármesteri székért Szentesen.

Baranyi László Szentesen született 1988-ban, szülei itt élnek. Mint mondta, tősgyökeres szentesiként lokálpatriótának vallja magát. Középiskolai tanulmányait a Pollák Antal Műszaki Szakközépiskolában végezte, majd a Szent István Egyetemen, Gyulán szerzett diplomát, szociális munkás szakon. A szentesi kórházban 2010 óta dolgozik, jelenleg sürgősségi szakápolóként. Feleségével két gyermeket nevelnek, a jövőjüket is a városban képzelik el. A politikában tíz éve tevékenykedik, korábban a Jobbik pártjához tartozott, majd a 2018-as Mi Hazánk Mozgalom zászlóbontása óta tagja a pártnak, 2021 augusztusától pedig Mi Hazánk Mozgalom Csongrád-Csanád vármegyei elnöke. Pártjában az Egészségügyi és egészségvédelmi kabinet vezetője.

Száma számára a legfontosabb, amely véleménye szerint súlylyed a politika mocsarában, úgy érzi, Szentes koncepció nélkül, parkolópályára van állítva. Felhívta a figyelmet a lakosság fogyására, a jövőképp nélküli fiatalokra és a város vonzerőjének hiányára. Fontosnak tartja a sportlehetőségek bővítését, a sportkörök csökkentése helyett azok növekedését szeretné elérni.

Programjuk része, hogy önkormányzati tulajdonú gazdaságokat hozzanak létre, amellyel minőségi alapanyagot biztosítanak a közétkeztetés számára. A helyi kis- és közép vállalkozások fejlesztését tartják szem előtt. Mottójuk: „Szentes talpra áll, a Mi Hazánk oldalán!”

A Mi Hazánk Mozgalom szentesi szervezete minden egyéni választóközterben indít jelöltet.

- Szabó Dániel képviselőjelölt 1. vk.
- Baranyi László képviselőjelölt 2. vk. polgármesterjelölt
- Molnár Imre képviselőjelölt 3. vk.
- Megyeri Zsolt képviselőjelölt 4. vk.
- Lénárt Jenő képviselőjelölt 5. vk.
- Lőrincz Mihály Róbert képviselőjelölt 6. vk.
- Orbánné Vida Gizella képviselőjelölt 7. vk.
- Kiss Gábor képviselőjelölt 8. vk.
- Béres Attila képviselőjelölt 9. vk.
- Tóth Tibor Sándor képviselőjelölt 10. vk.



Fizessen elő, legyen tájékozott!

Telefonszámunk: 63/311-563

Cím: szerkesztőségünket megtalálja a Petőfi u. 1. szám alatt a Szentes Házban,

hétköznapokon 8 és 16 óra között.

E-mail: szentesielet@gmail.com

Depresszió, önsértés, szorongás

Lámpás: Az iskoláskor problémái

Gyergyai-Szabó Mariann

E heti cikkünkben Lázár-Szabó Edittel, a Csongrád-Csanád Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Szentesi Tagintézménye klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológusával az iskolás korosztály lelki nehézségeiről beszélgettünk.

– Ön a 7-23 év közötti korosztállyal dolgozik. Milyen problémákkal keresik fel leggyakrabban?

– Nagyon összetett a munkánk, különféle kérdésekben kérnek tőlünk segítséget. Ha mégis ki kellene emelnem a leggyakoribb nehézségeket, akkor a szorongással összefüggő problémákat (ide tartoznak a pánikszerű rosszulletek is), a depressziót és az előbbiekkal együtt járó önsértő vagy öngyilkos magatartást, illetve a beilleszkedési-viselkedési problémákat említeném.

– Nézzük meg közelebbről is ezeket! Kezdjük a szorongással!

– Az utóbbi néhány évben azt tapasztaltam, hogy a kamaszok között a szorongásos és hangulati problémák száma megnőtt. Ez többek között azzal magyarázható, hogy a Covid alatt számos veszteségélménnyel kellett megküzdeniük a családoknak, a gyerekeknek. Aztán, ahogy a koronavírustól megszabadultunk, kitört az orosz-ukrán háború. Emellett a gyerekek, fiatalok leterheltsége is nagyon megnőtt, elég csak az iskolai teljesítményelvárásokra gondolni.

– Mi kelthet még szorongást a gyermekekben?

– A teljesítményszorongás egyébként iskolai problémákhoz kapcsolódva

is előfordulhat. Ezt támasztja alá a négyévente ismétlődő Iskoláskorú gyerekek egészségmagatartása című nemzetközi reprezentatív kutatás is, amelynek célcsoportját az 5., 7., 9., és 11. osztályosok alkotják. Sok gyerek küzd pszichoszomatikus problémákkal. Első ránézésre testi tünetektől szenvednek, pl. fáj a fejük, a hasuk, a hátuk, nem tudnak aludni, valójában ezek gyakran lelki okra, többnyire szorongásra vezethetők vissza. Ha szorongásról beszélünk, meg kell említenem,



kus problémákkal. Első ránézésre testi tünetektől szenvednek, pl. fáj a fejük, a hasuk, a hátuk, nem tudnak aludni, valójában ezek gyakran lelki okra, többnyire szorongásra vezethetők vissza. Ha szorongásról beszélünk, meg kell említenem,

hogy annál a gyereknél, aki sokat stresszel és szorong, egy idő után depresszió is jelentkezhet.

– Mennyire gyakori a depresszió az iskolások körében?

– Mondhatjuk, hogy a depresszió népbetegség, és kamaszkorban is gyakori. A felnőttkori pszichiátriai zavarok nagy részének már 10-12. osztályban is vannak tünetei, előjelei, ezért a kamaszokra különösen oda kell figyelni.

– Mi válthatja ki a depressziót?

– Ez a probléma nem egyetlen okra vezethető vissza. Általában környezeti hatások, életesemények, a személyiség működésmódja, temperamentumjellemzők, genetikai tényezők és öröklött sérülékenység játszanak össze, ezek eredményeként alakul ki.

– Milyen tünetek utalhatnak depresszióra?

– Elsőként az alvás- és étvágyproblémákat, az energiahányt és a fáradtságot említeném. Előfordulhat, hogy a kamasz nem tudja átaludni az éjszakát, vagy folyamatosan megébred, nem tud vissza-

aludni, esetleg egész nap alszik, emiatt nem ér be az iskolába. A depresszió tünetei lehet önsértés és öngyilkossági gondolat is. Gyanúra adhat okot, ha a kamasznak romlanak a jegyei vagy, ha lemond azokról a dolgokról, hobbiokról, amik eddig érdekelték, otthagya a sportot, a zeneiskolát, és elmagányosodik.

– Az önsértésnek több módja is lehet, ezek egyike a falcolás, vagyis a vagdosás. Mi vezethet ehhez?

– Ez egy összetett jelenség. Úgy tudnám magyarázni, mint egy problémamegoldási módot, amely veszélyezteti a testi épséget. Vannak, akik így kezelik a stresszt és a feszültséget, mert eszköztelennek érzik magukat, nem tudják a kellemtelen, negatív érzéseiket máshogyan szabályozni.

– Milyen fajta feszültség ellen védekeznek így?

– A feszültségnek több forrása is lehet, pl. a szülők konfliktusa, válása, családon belüli erőszak, iskolai bántalmazás, kortárs konfliktus (bullying) vagy bármilyen veszteségélmény. Hangsúlyoznám azonban, hogy egyáltalán nem biztos, hogy rutinszerű megküzdési mód lesz az önsértésből, lehet, hogy valaki csak egyszer kipróbálja. Azzal van gond, ha rendszeresen ezt használja megoldásként, ill. ha egyszerre többféle eszközt és módszert alkalmaz. Ez súlyosabb problémára enged következtetni, ezért ezeket a kamaszokat szakorvoshoz küldjük, ott születik diagnózis. A hosszú távú megsegítést, vagyis a pszichológiai ellátást viszont itt fogják megkapni, a szakszolgálatnál.

Cikkünk két hét múlva folytatódik. Következő írásunkban a pánikrohamokról, ill. a pszichológiai ellátás mikéntjéről beszélgetünk tovább.

Hogyan különböztethetjük meg a szorongást a félelemtől?

A szorongás tárgya nehezen meghatározható. A félelem ezzel szemben inkább konkrét, aktuális eseményhez, témához kapcsolódik. Önmagában egyik érzésre sem mondhatjuk, hogy káros, mert mindkettő az élet természetes velejárója. Teljesen érthető pl., ha valaki szomorú, amikor gyászol. Az is elfogadható, ha bizonyos helyzetekben feszültebbek vagyunk és elvárásoknak akarunk megfelelni. Ez egy evo-

lúciós érzelem, ami bele van kötve az idegrendszerbe. Ez tette elődeinket figyelmesé, körültekintővé, ez kellett a túléléshez. A gond tehát nem az, ha valaki szorong, hanem az, ha mindez indokolatlanul, túl gyakran, túl erősen jelentkezik, mert a kliens katasztrófát képzel oda is, ahol az nem indokolt, vagyis, ha a szorongás a mindennapi középontjává válik, és ez irányítja az életét.

Gyalogló klubot indít a Szentesi EFI

A Szentesi Egészségfejlesztési Iroda csatlakozik az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózathoz (OGYIK) és saját gyalogló klubot alapít Szentesen.

A gyalogló klub célja, hogy az 55 feletti korosztály rendszeresen mozogjon és társasági programokon vegyen részt. A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető, olcsó és egyszerű sport, hasznos és tartalmas időtöltés, mindenkinek ajánlható kortól és edzettségi szinttől függetlenül.

Az első gyaloglás időpontja:
2024. április 24. 15.00 óra.

A gyaloglás Szentesen a Hősök erde-

jétől indul a szentesi Tisza-partig, majd egy kis pihenés után visszatérünk a Hősök erdejéhez. A túra összesen 5 km távon halad, és kb. 1,5 óra időtartamú. A gyülekező a Hősök erdeje Kiss Zsigmond u. felőli bejáratánál lesz. A túrához sportcipő, sportos öltözet, innivaló, harapnivaló ajánlott.

A programon való részvétel térítésmentes. Érdeklődni és regisztrálni az EFI Iroda alábbi elérhetőségein lehet: 63/313-244 263-as mellék, vagy üzenetben a www.facebook.com/szenteseffi oldalunkon.

GYALOGLÓ KLUB INDUL

az 55+ éves korosztály részére

KEZDÉS:
április 24.
15.00
Hősök erdeje

Szeretettel várunk mindenkit gyalogló klubunkba!

További gyaloglónapok:
05.08, 05.15, 05.22, 05.29, 06.05 15.00 óra

Ami szükséges:
sportcipő, sportos öltözet, innivaló, harapnivaló

Túra útvonala:
Szentés, Hősök erdejétől a Szentesi Tisza partig, majd egy kis pihenés után vissza a Hősök erdejéhez

összesen 5 km gyaloglás

Az internetes világ veszélyei 1. rész

Az online vásárlások buktatói

Szabó Fiametta

Drasztikusan nő az internetes csalások száma, és egyre többféle módon vannak jelen a mindennapokban. Hiába vagyunk naprakészek, bármikor találkozhatunk olyan fajtájával, amire nem vagyunk, nem voltunk felkészülve. A tájékozottság és a kellő bizalmatlanság mindenképp elengedhetetlen, hogy megóvjuk személyes adatainkat, pénzünk, értékeinket. Mózesné Toronykő Márta r. alezredest, a Bűnmegelőzési Osztály vezetőjét kérdeztük, mire figyeljünk az internetes vásárlásokkor.

– Egyre több olyan internetes adásvételt lehetővé tevő felület (online piactér) működik, amelyeken aktívan jelen vannak a csalók is. Míg korábban a vásárlók megkárosítása volt a jellemző, most viszont már az eladók sincsenek biztonságban. Előfordulhat, hogy egy szokatlan tranzakciót kér az állítólagos vásárló. Például a kifizetett termék árának fogadásához olyan linket küld, ami egy távoli hozzáférést biztosító program, és annak telepítése/letöltése kaput nyit a bankszámlához.



– Visszaélnék a csomagküldők nevével is?

– Igen. Egy üzenetben azt ajánlják fel, hogy a termék kiszállításához az eladó vegyen igénybe egy ismert csomagküldő szolgáltatást, amelynek nevében (ismertségével, nevével visszaélve) adathalász linket tartalmazó üzenetet küldenek. A link egy, a csalók által létrehozott hamis weboldalra mutat, ahol a bankkártyaadatok megadásával gyorsan elindul az a folyamat, amely az áldozat banki profiljához, a számláján tárolt összeghez vezet.

– Hogyan használjuk jól a csomagküldő szolgáltatást az adásvétel során?

– A hagyományos (offline) kereskedelemben az eladott áruért a vevő fizet. Ne felejtsük el, hogy ugyanez az online térre is igaz, azaz a vevő az, aki az áruért fizet. Ha a tranzakció egy csomagküldő szolgáltatón keresztül tör-



ténik, annak pedig megvan a saját, biztonságos szállítási, fizetési protokollja. Nincs szükség az eladó és a vevő közötti plusz pénzügyi tranzakcióra, nem kell megadni személyes banki adatokat, kódokat stb., amelyek birtokában hozzáférhetnek a számlán tárolt összeghez. Amennyiben módunkban áll, bonyolítsuk az üzletet személyes átadás-átvétellel, vagy válasszuk az utánvételes fizetési lehetőséget, így a minőséget is ellenőrizni tudjuk!

Három hónapos ösztéművészeti fesztivál

Darók József

Színpad épül a Kurca partján, gyönyörű kulisszák előtt május 17-től augusztus 18-ig közel 40 előadással tölti meg a szentesi nyarat az első, de remélhetőleg nem utolsó Kurca Fesztivál. A Nemzeti Színház örömmel vállalta a szakmai védnökséget és közreműködést az ösztéművészeti programsorozatban.

„Nem egy vidéki, hanem egy nem fővárosi fesztivált” hív életre a Koszta József Múzeum. Hangsúlyosan a Kurca parton felállítandó színpadon és még két helyszínen, a Koszta József Múzeumban és a Péter Pál Polgárházban mérülhetnek el a mélyebb művészeti élményre és a minőségi szórakozásra vágyók május közepétől három hónapon át. Mint Irsai Farkas László, a közgyűjtemény igazgatója fogalmazott a szerdai sajtóközleményben, Szentés 1951-ig vármegyeszékhely volt, és szeretnék, ha a város visszakapná kulturális rangját, és a térségben vezető szerepet játszana. Erre kiváló kezdeményezés lehet a Kurca Fesztivál.

A seregszemle fő támogatója a szentesi önkormányzat. Szabó Zoltán Ferenc polgármester úgy



fogalmazott, egy gyönyörű természeti környezetben jobb helyszínt és elnevezést nem is kaphatott volna, mint a Kurca Fesztivál. Megtisztelőnek nevezte, hogy a Nemzeti Színház is mellé állt az igényes, gazdag rendezvény-sorozatnak, és a város támogatja, hogy ez hagyománnyá váljon.

Rátóti Zoltán, a Nemzeti Színház stratégiai igazgatója Vidnyánszky Attila üzenetével érkezett: a nemzeti teátrum főigazgatója szerint kötelességüknek érezték, hogy odaálljanak a kezdeményezés mellé, ahol erre befogadókészség van. Ez a misztérió időnként a fővárosban és határokon is átnyúlik – mondta

Rátóti Zoltán. Hozzátette, önmagában kuriózum a fesztivál neve, erre mindenki felkapja majd a fejét, és áttekintve a programot, garantált a minőség és a közönség – legjobb értelemben vett – kiszolgálása.

A szegedi fesztiválrendezésben már tapasztalt Szegedi Pincészház igazgatója, Kancsár Orsolya elmondta, minden korosztálynak szeretnének minőségi programokat adni, irodalmi estekkel, gyermekelőadásokkal és a helyi hagyományokkal, valamint a környékbeli közösségekkel párbeszédet kialakítani.

Sin Edina a Kárpátaljai Magyar Nemzeti Színház igazgatója ki-

fejtette, a beregszászi teátrum a háború kitörése óta a budapesti Nemzeti Színházban kapott menedéket. A társulat is elhozta ide előadást, Gogol Háztűznéző című darabjával.

A gazdag programból Varga Bálint, a Szegedi Pincészház művészeti vezetője emelt ki érdekesebb előadásokat. A nyitó mű Molnár Ferenc Játék a kastélyban című komédiája, ezt a szegedi társulat előadásában a múzeum Koszta-termében láthatják a nézők. Ez lesz az egyik helyszín, illetve a Péter Pál Polgárház is kínál hagyományörző programokat a szentesi falvédőktől a vasúti lámpagyűjteményig.

A fő helyszín az ifjúsági ház mögötti Kurca-híd közelében lesz, oda telepítenek egy színpadot, a száz fős nézőtéren ülőknek a szökőkút és a szép környezet adja a kulisszát.

A fesztivál színpadán olyan nevek fordulnak meg, mint Koltai Róbert, Kálloy Molnár Péter vagy Tóth Augusztina.

A fesztiválra már kaphatók a belépők, és a mai jegyárakhoz képest szinte hihetetlen áron bérletet is meghirdettek: 11 500 forintért a teljes programsorozat megtekinthető.

Öt női generáció egy családban

Az üknagymamira mindig lehet számítani

SZENTESI HŐSÖK

Darók József

A régi tanyasi, falusi családok többgenerációs családmodellje mai világunkban, városban már igencsak ritkaságszámba megy. Azonban Nagyhegyen egy olyan házban jártunk, ami egyfajta központját jelenti az üknagymama és az ükunokák, meg a közöttük lévő 80 évnyi különbséggel a nemzedékek találkozásának. Öt generáción átívelő női ág alkotja a családot, amelyben ezt hétköznapi csodaként élik meg.

A meglepetést divatos kifejezéssel élve le kellett lőni, azaz előre hozni. Az ükmaminak ugyanis a születésnapjára szervezett köszöntést a dédunoka, ám az élet más képp intézte, a 81. születésnapot csütörtökön már Szegeden, kórházban töltötte. Oda is dédunokája vitte be, ahogyan mindenhová.



A városvezetés részéről azonban még belefért a köszöntés, Szabó Zoltán Ferenc polgármester és Kiss Csaba István alpolgármester kedden meglátogatta a különleges, öt generációs hölgykoszorút, akik a fiatalok Garázs-dűlő utcai házában gyűltek össze – ahogyan szokás náluk. A városvezetők emléklapot adtak át a családnak, és hosszas beszélgetésre is maradtak a vendégszerető famíliánál. Mint a polgármester lapunknak elmondta, Ollai-Bódi Petrával, az anyukával napokkal korábban találkozott az Új Élet Fa-átadáson, és az előző héten értesült arról, hogy itt, a Nagyhegyen él egy család, amelynek öt generációja nagyon sok alkalommal jön össze. – Régen elfogadott volt, hogy együtt tudtak

élni a generációk, a mai világban viszont nagyon nagy hiány van az ilyen családokból, és örülök, hogy Szentesen is találhatunk erre példát – mondta a polgármester.

Kinek dédimami, kinek ükmami

Nem is a szülinap a lényeg, hanem a házasságuk, igazából mindkettejük érdeme, hogy öt generáció összejött – mondta dédszüleiről Petra. A fiatal anyuka különleges dolognak tartja, hogy a generációk női vonalon futnak végig. Dédiyei nemrég kétszeres ükszüzők lettek. Boldizsár Sándorné Mikulai Klára az ükmami, az ő lánya Fekete Lászlóné, Fekete Irén pedig Petra anyukája, a fiatal hölgy 2002. május 23-án adott életet Nellinek, 2023. november 16-án pedig Nilla lányának, így alakult ki női ágon az öt generáció. Furcsának tartja Petra, hogy dédiyei a legújabb családtagoknak már ükmami és üktata.

Az öt generáció nem egy fedél alatt él, a dédiék tanyán, Cserebökényben, Belsőecserben laknak, anyukája és nagymamája a Kunszentti úton, ők pedig a nagyhegyi városrészben. – Nagyon szeretünk itt élni, bár nem itt nőttünk fel férjemmel. Dani kiséri, én meg cserebökényi. Már 15 éve lakunk Szentesen, korábban a Felsőpárton, majd 2021-ben vásároltuk ezt a házat, azóta folyamatosan csinálgatjuk. Most már úgymond ez lett a központi hely, tehát mindenki hozzánk jön, minden családi eseményt itt tartunk – árulta el Petra. A gyerekek életfáit is itt, a ház előtt ültették el, és meg is fogta mindkettő, esténként együtt szokták lócsolni az új gyümölcsfaikkal.

Kérni sem kell, segítenek

Kiválóan működik az összhang a nemzedékek között. – Mindannyian korán, huszonévesen születtünk, mindenki aktív korú volt és munka mellett nevelte gyermekét, sokat voltunk egymásra bízva. Most is kérés nélkül jönnek segíteni, ha dolgoznom kell, vagy megyünk valahová rendezvényre – fejtette ki Petra, miért ilyen összetartó a családjuk.

– Fodrászüzletben dolgozom a gyerekek mellett, és még a dédimamát is befogtuk, hogy vigyázzon rájuk, itt mindenkit mozgósítunk. Az életemnek olyan szinten része a dédimamám, hogy nyolc éve, mióta megszereztem a jogosítványt, mindenhová én viszem, ha ne adj Isten, valami baj van vele, bárhová, bármilyen műtetre, orvoshoz. Én is kérés nélkül teszem ezt, annyira természetes – mondta a fiatal nő. Megosztotta azt a tapasztalatát, hogy sok emberrel beszél napközben, de nem hallja, hogy másoknál ennyire a mindennapok részei legyenek a nagyszülők, vagy a dédszülők. Illedőségből megemlítette, hogy Fábianszékben él még egy ükmamájuk.

– Nem foglalkozunk ezzel a mindennapokban, mert nekünk természetes, hogy ők itt vannak nekünk, csak amikor kikerült a Facebookra is, hogy öt női generációs a családuk, akkor mindenkit lesokkolt, mert ez nagyon nagy ritkaság. Most, hogy közeledett a dédimama szülinapja, beszéltünk erről az üzletben, és az egyik vendégem adta az ötletet, hogy tegyük ezt maradandóvá – mesélte Petra. Úgy gondolta, ez számukra hétköznapi csoda, nagyon ritka családi érték, és a sok negatív hírével hátha tudnak valami pozitívvá szolgálni.

Az együtt töltött idő a legértékesebb

– Nekik már hiába veszünk bármit, nem tudják úgy értékelni. 80 évesek elmúltak, mindenük megvan, amire a jelenlegi életükben szükségük van. Nekik már csak élményeket tudunk adni, amire tényleg visszaemlékezhetnek, a legnagyobb értéke az együtt töltött időnek van – fogalmazott Petra.

Dédszüleinek Petra anyjának elmondása szerint nagyon küz-

delmes volt az élete az akkori tanyavilágban, de a család minden tagja, munka mellett is sokat vigyázott rá kiskorában. – A nagymamám különösen közel állt hozzám, ő segített, ha anyukámnak szüksége volt rá. Belsőecser egy háziorvos, 20-25 házszállal, és négy háznyira laktunk tőlünk, tehát lehetetlenség lett volna, hogy ne maradjon szoros a kapcsolat – összegezte Petra. Mióta a fiatalok ideköltöztek, rengeteget vannak bent a legidősebb generáció képviselői is náluk.

– Ha azt mondom dédimamának, ültessünk egy sor zöldséget a kertben, akkor jön és azt mondja, gyerünk kislányom, ültessünk, vagy kapáljunk, veteményezzünk – mondta elérzékenyülve a fiatal hölgy. Az idősebb generáció sok mindenben segítségükre lehet. – Most például a picinél kezdődik a hozzátáplálás, adni kell zsiradékot a pépekhez, és ha tyúkzsírra van szükségem, vagy tyúkra, tojásra, az a válasz: „Kislányom, van 30 tojásom, viszem, küldöm”. És ezek mind házi termékek, nem nagyon szoktam boltban venni. Legutóbb dédmamammal befőttes tettünk el, mert ősszel magból kikelt a tavaszi dinnye, és mit csináljunk ennyi dinnyével, hát tegyük el savanyúságnak. Ő mindent annyira szívesen csinál és szívesen ad. Dédata is bármint megcsinál, amit széken ülve meg lehet, például disznóvágásnál összevágja a szalonnát – beszélt szeretettel ükszüleiről Petra.

Klári néni is áradozott az ükunokákról, szeret velük lenni. – Nagy családba születtem, mi nyolcan voltunk testvérek, férjemék kilencen. Lányomnak van egy fia, saját gyerekeik nem lett, de hármat örökre fogadtak, nevükre vették, pici koruktól fogva nevelik őket – mondta az ükmama.

Lerítt róla, hogy felszabadult, boldog, pedig másnap az ő „nagy napja” következett, be kellett feküdnie szívkatéterezésre. Beteges, de a munkát nem tudja abbahagyni, fokhagymát, vöröshagymát, cukkinit, főzőtököt, babot ültetett legutóbb. – Nem bírok munka nélkül megenni, abban nőttem fel. Az aprójóságot is megnevelem, eddig még megbírtam – mosolygott a néni. Bizony, jó lenne látni felcseperedni a családot, ismerte el.

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 korát megelőző evezőpad

Vágvölgyi Zoltán

Ma már nem számít újdonságnak a ligetben vagy parkban a fitness tornagépek látványa. A tömegsport ezen kedvelt eszközeivel sokan erősítik izmaikat. Magyarországon az első, minden izmot megmozgató és a kültéri fitnessgépek alapelvén működő „testedzőszer” Kálmán Gézának, a szentesi gimnázium testnevelő tanárának köszönhetjük. Találmánya saját korában igazi újdonságnak számított.

A trianoni békediktátumot követően menekültek áradata indult útnak az anyaország felé. Mintegy 400 ezer ember hagyta el szülőföldjét, otthonát, munkahelyét. Így került Magyarországra Kálmán Géza is, aki Temesvárról érkezett. A Minisztérium Szentesre helyezte, ahol tizennyolc év szolgálati viszonyral a háta mögött 1920 szeptemberében kezdett tanítani. Széles látókörű, művelt, jó szervezőképességű, idegen nyelveket beszélő pedagógus volt, ismerte szakmájának nemzetközi vonatkozásait.

Igencsak aktív tanárnak számított. A rendes tanítás mellett irányította a „délutáni játék”-nak nevezett iskolai foglalkozásokat, hetente kétszer vívó leckét adott az érdeklődő tanulóknak, 1924-ben pedig megalapította a gimnázium Ifjúsági Sportkörét. Ennek fő sportága a torna lett, de atlétikával és úszásoktatással is foglalkozott. A Sportkör 1928-ban már 4 szakosztállyal és 73 sportköri taggal működött.

Vezetésével az atlétika- és a tornacsapat rendszeresen vett részt a különféle országos és területi bajnokságokon, ahol mind egyéniben, mind csapatban számos alkalommal szereztek első, második és harmadik helyezést. Kiemelkedő eredményük volt, amikor 1932-33-34-ben, háromszor egymás után lett országos középiskolai bajnok a gimnázium tornászcsapata. Az Ifjúsági Testnevelés című hetilap 1932. február 29-i száma nem fogta vissza a szentesiek dicséretét: „Úgy a versenyt, mint a befejező ünnepélyt óramű pontossággal bonyolította le Kálmán Géza, akit a közönség percekig ünnepelt. A verseny nívóban minden várakozáson felüli volt, a bemutatott gyakorlat, anyag és precizitás sok helyen az



olympiai határokon mozgott.”

A csapatot iskolai rendezvényekre is meghívták. Mai szóval élve gálaelőadást kértek tőlük. A kiskunfélegyházi értesítő a következő szavakkal köszönte meg a szentesiek fellépését: „A legteljesebb elismeréssel szólhatok Kálmán Géza szentesi főgimnáziumi tornatanár úrról, aki 25-ös mintacsapatának szakszerű vezetéséről tanúskodó, szép szereplésével szíves volt ünnepélyünket emelni és nagyon kérem, hogy a jövőben a két szomszéd intézet együttműködését még sokszor ismételjék meg.” Nem csoda, hogy a kiváló pedagógus sorra kapta az elismeréseket, többek között a Magyar Országos Tornaszövetségtől és a Magyar Úszósövetségtől is.

Mindeközben folyamatosan igyekezett tökéletesíteni edzés-módszereit és tanítványainak képességeit. Úgy látta, hogy a rendelkezésre álló korabeli tornaszerek, mint a bordásfal, tornapad, gerenda, nyújtó, ugrózsármoly, korlát, kötél, medicin labda stb. mellett szükség lenne egy minden izmot megmozgató, intenzív eszközre is. Bár a század elején is léteztek már komoly tornagépek, mint például a csigás, súlyzós berendezések, kezdetleges szobabiciklik, vagy a fogaskerekekkel, csúszkákkal ellátott bonyolult és nehéz edzőszerkezetek, de ezek egyrészt sokba kerültek, másrészt iskolai alkalmazásuk nem volt engedélyezett. Jobbára az egészségügyben alkalmazták őket rehabilitációs céllal.

Kálmán tanár úr műszerész barátjával az 1930-as évek elején készítette el azt a tornagépet, mely a korabeli tornaszerek között újdonságnak számított. Könnyű szerkezetével és olcsóságával lenyűgözte kollégáit. Mindössze 25 pengőből elő lehetett állítani. A

sak figyelmét ... Iskolákban, egyesületekben, ahol felszerelt tornaterem van, nemcsak szaporodik ezzel a torna eszközeink száma, hanem egy eddigi hiányt is pótol. Egy tornaszer, melynek használatával összes izmainkat foglalkoztatjuk.”

A találmány nem maradt csupán hírlapi érdekesség. A szabadalmazási procedúrát követően a Vallás és Közoktatásügyi Minisztérium 1933. évi december hó 9-én kelt rendeletével engedélyezte is a „Kálmán-Vass féle testedzőszer” beszerzését az iskolai sportkörök számára, amely így már hivatalosan is bekerült a testnevelés során alkalmazható eszközök közé.

A tanár úr 1937-ben vonult nyugalomba. A helyi lap „rendkívüli képességű, nagyon szerény, önzetlen tanár”-ként jellemezte. Élete azonban tragikus véget ért. Zsidó származása miatt 1944 áprilisában a helyi rendőrség letartóztatta. Állítólag angol rádióhíreket hallgatott és terjesztett. Hasonló váddal hurcolták el a hitközség több jeles tagját, köztük Lampel Béla bankigazgatót és Havas József gyógyszerészt. Bácsstopolyára internálták, onnan Sárvárra hajtották őket, végül Auschwitzba kerültek, ahonnan már nem volt visszatérés. Neve a szentesi izraelita temetőben emelt emlékművön, a holokauszt áldozatai között olvasható. Az emlékművet 1948. szeptember 12-én bátyja, a kőbányai főrabbi, dr. Kálmán Ödön avatta fel.

MAGYAR HONVÉDSÉG
II. RÁKÓCZI FERENC 14. MŰSZAKI EZRED

MŰSZAKIAK és a RENDŐRSÉG NAPJA

ÁPRILIS 26.
SZENTES
DAMJANICH LAKTANYA

LÁTVÁNYOS
BEMUTATÓK
PROGRAMOK
MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT KÖVESSÉTEK
FOLYAMATOSAN FRISSÜLŐ FACEBOOK OLDALUNKAT



ÁPRILIS 22. HÉTFŐ

- A leves:** Magyaros krumplileves
- B leves:** Grízgaluskaleves
- A főétel:** Karaj tökmagvas bundában, sárgaborsó-főzelékkel
- B főétel:** Édes-savanyú csirkefalatok párolt rizsszel

Napi ajánlat:

- Szentesi töltött karaj
- Dubary csirkemell
- Krumplis tészta
- Desszert:** Vaniliakrémes palacsinta

ÁPRILIS 23. KEDD

- A leves:** Szárazbableves
- B leves:** Sajtos hagymakrémléves
- A főétel:** Bakonyi tokány tésztával
- B főétel:** Gyros sült burgonyával és sálátával

Napi ajánlat:

- Kassai töltött karaj
- Csongrádi csirkefalatok
- Mákos metélt
- Desszert:** Szamócás szelet

ÁPRILIS 24. SZERDA

- A leves:** Scsi
- B leves:** Tojásos leves
- A főétel:** Bolognai spagetti
- B főétel:** Csirkemell steak tejszínes gombamártásban, tölt burgonyával

Napi ajánlat:

- Grassalkovich palacsinta
- Rántott karfiol és brokkolli
- Grízes tészta baracklekvárral
- Desszert:** Csikos palacsinta

ÁPRILIS 25. CSÜTÖRTÖK

- A leves:** Frankfurteri leves
- B leves:** Szilvás gombóc leves
- A főétel:** Rakott karfiol
- B főétel:** Csirkepörkölt tésztával

Napi ajánlat:

- Favágó szelet
- Csirkemell bacon pólyában
- Tojásos lecsó
- Desszert:** Babapiskótás pudingkehely

ÁPRILIS 26. PÉNTEK

- A leves:** Húsleves
- B leves:** Csirkebecsináltleves
- A főétel:** Sertésszelet vadász raguban, tésztával
- B főétel:** Rántott csirkemell gyümölcs-szósszal

Napi ajánlat:

- Csongrádi töltött karaj
- Bazsalikomos csirkecombfilé
- Káposztás cvekedli
- Desszert:** Gesztenyepüré

Ezen felül minden nap kapható rántott szelet, rántott sajt, sült burgonya stb.

SZENTES, PETŐFI U. 7/A.
Menü: 1800,- Ft Desszert: 400,- Ft
Bővebb információ:
WWW.GALERIAKAVEHAZ.HU
TELEFON: 63/311-729

Szentes családi ízei



Házi túrókocka

Hozzávalók:

400 g tehéntúró, 1 csomag réteslap (170 g), 2 db tojás, 2 csomag vaníliás cukor, 50 g cukor, 30 g vaj, 2 ek tejföl, 1 kk sütőpor, 1 ek porcukor tetejére.

Elkészítése: A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját egy méretes üstben habosra keverjük a cukrokkal. Majd belekeverjük a túró, a tejfölt, a sütőport, lágy vajat, ezután pedig a tojások keményre felvert habját.

A réteslapokat kettesével összehajtva olló segítségével 1 cm-es csíkokra vágjuk egy tálcán. Kézzel kicsit fellazítjuk és laza mozdulatokkal a túros krémbe keverjük.

Egy nagyobb tepsit vagy hőálló üvegtálat kikenünk vajjal, majd kilisztezzük. Ebbe öntjük a túros masszát. Előmelegített 180 °C-os sütőbe tesszük, és kb. 35 perc alatt megsütjük!

Langyosra hűtve, porcukorral megszórva, kockákra vágva kínáljuk!

+ Egészségügyi ügyelet

A felnőtt és gyermek ügyeleti ellátás a Mentőszolgálat épületében, Szentes, Sima F. u. 29-33. szám alatt működik.

Az ügyeleti idő: hétköznap délután 16.00 órától – másnap reggel 8.00 óráig, hétvégén, ünnepnapon: a nap 24 órájában.

A gyermekek ügyeleti ellátása hétvégén és ünnepnapokon 8–20 óráig a dr. Bugyi István Szentesi Multidiszciplináris Centrum SBO épületében, bejárat a Kiss Zsigmond utca felől. Az ügyelet egységes telefonszáma: 1830.

Az ügyeletet és készenlétet ellátó gyógyszer-tár
április 22 - 29.

Kamilla

Gyógyszertár

(Szentes, Sima F. u. 44-58.)

Telefon: 63/313-244

Készenléti telefon: 20/350-6369

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 gyógyszer-rész a gyógyszertárban tartózkodik, csengetéssel hívható.

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

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

HOROSZKÓP

Április 19 - 26.

KOS Úgy érzed, leküzdhetetlen akadályok állnak előtted, nem akarsz észrevenni, hogy ezeket saját magad emelgeted magad elé. Félsz attól, amit el akarsz érni, és így próbálsz lassítani a saját utadat.

BIKA Itt az ideje tisztázni a lapot kezdeni az életed egyik területén. Érzed, hogy valamit már régóta csak megszokásból csinálsz, most itt az alkalom, hogy letegy, és a helyére, valódi értékkel bíró dolgokat keress!

IKREK Vidáman telik a hét, noha adódnak majd nehézségek, de ezek csak rövidebb időre tudják letörni a kedvedet. A pozitív sugárzásod másokra is átragad, és ez könnyedséget jelenthet.

RÁK Ne félj a változástól, mert új képességeket tarthat fel, amelyek létezéséről eddig nem is tudtál! Ez azonban csak akkor történhet meg, ha elébe mész a dolgoknak, és nem csak hagyod, hogy azok megtörténjenek.

OROSZLÁN Lehet, hogy néhány fontos döntést kell majd meghoznod a héten, amelyek hatással lehetnek a jövődre. Vigyázz, mert az út, ami most könnyebbnek tűnik, később rögzőssé válhat!

SZŰZ A munkahelyeden most nagyobb szükség van rád, mint bármikor, és neked jól is jön, hogy a munka kicsit eltereli a gondolataidat. Legyél olyan profi, amilyen szoktál!

MÉRLEG Ez a hét nem lesz kihívásoktól mentes, de mivel egyiket sem aggodód túl, ezért mindenhol a legjobb formád tudod hozni. Ha nyugodt maradsz, semmi sem állhat majd az utadba.

SKORPIÓ Lehet, hogy úgy érzed, megterhelte a magad feladatát, de öltöztet kézzel a sikerre várni luxus lenne. Ha az eredmény még nem mutatkozik, akkor te sem engedhetsz most magadnak pihenőt.

NYILAS Lehetőség van, hogy közelebb kerülj a céljaidhoz, ám a sikerhez vezető út rögösnek és nehéznek tűnhet. Rajtad áll, hogy rálepsz-e, vagy úgy döntesz, a mostani biztonságban maradsz, és vársz még a terveiddel.

BAK Jó híreket kapsz, de egyelőre óvatos vagy, nem szeretnéd beleélni magadat semmibe, amíg meg nem bizonyosodsz a dolgok állásáról. Valaki a környezetedben segíthet, hogy pontosabb képet kapj, de bizonyos részletek még így is rejtve maradnak, és ma már nem is valószínű, hogy fény derülne rájuk.

VÍZÖNTŐ Egy kellemes kötelességednek kell eleget tenned, amikor a szabadidődet arra használod, hogy kicsit több energiát fektess a kapcsolatok ápolásába. A romantikus pillanatok téged is feltöltötenek.

HALAK Egy évvel ezelőtti tapasztalatod lehet ma a segítségedre, amikor egy kellemetlen helyzetben kell döntened, és úgy érzed, nincs jó megoldás. Válaszd a kisebbik rosszat!

Szentes anno: A Veker hídjai 6. (befejező) rész

Palicska Irén

Szentes anno rovatunkban elérkeztünk a Veker hídjairól szóló sorozatunk befejező részéhez. Helyszíni kalauzunk továbbra is Móra József helytörténettel foglalkozó önkormányzati képviselő.



A kunszentmártoni közúti hidat elhagyva egy 1920-as években épült vasbeton hidat találunk, aminek már nem iga-

zán van funkciója. Ezután elérkeztünk az úgynevezett Négyöles úthoz, mely a Veker-éri tározó közlekedési útjának a folytatása. – Régen Ficsor-dűlőnek vagy Négyöles-dűlőnek nevezték, ezen egy szintén az 1920-as években épült vasbeton kerethídon visz az út keresztül szinte nyílegyenesen egészen a szikháti határig – mesélte Móra József.

Itt ismét két használaton kívüli híd látható, majd az úgynevezett Nagypaté-dűlő – mely a nagyhegyi Nagypaté út folytatása – hídjához érkezünk, ezt viszont jelenleg is használják. Utána következik az ottani tanyatulajdonosról elnevezett Kolbász-Hajdú dűlő, ahol szintén fellelhető egy híd.

A Wonderland Lovasfarmnál



található az egyik legérdekesebb átjáró, egy kis kötélhíd, amit valószínűleg a korábbi tulajdonos építtetett a Vekerén való átkeléshez, a birtok ugyanis az ér két partján terül el.

– Az ezután következő vasúti hídról sajnos nem találtam semmi kézzelfoghatót, de ahogy nézem, ez szintén vasbeton teknőhídként épült. Nagy valószínűség szerint, korábban egy téglaboltozatos híd biztosította a vasút átvezetését a Veker fölött. E mellett közvetlenül egy szintén régebbi építésű közúti átjáró látható – tudtuk meg a képviselőtől.

– Ezen a részen volt valamikor az úgynevezett Tari-híd, amit az 1978-as időszakban elbontottak, ugyanis akkor épült meg a modern, monolit, vasbeton átkelő a kistőkei sertéstelepre, ezért a Tari-híd fölöslegessé vált. Hogy milyen módszerrel bontották, erre nem találtam forrást, de elképzelhető, hogy ezt is robbantották – fogalmazott Móra József.

Ahogy haladunk a torkolat felé, egy szintén a 20-as évek végén épült közúti híd következik. Rendkívül jó állapotú, háromnyílású, vasbeton kerethíd, ezen keresztül halad a Zalotai út.

Végül megérkezünk a 70-es évek végén épült torkolati zsiliphez, mely a Kurca és a Veker elzárását biztosítja, illetve a Veker könnyebb levonulását a tavaszi belvíz idején, és amelyen természetesen gyalogosan át lehet kelni. – Ez a Veker hídállománya, amiről ismereteink vannak a város területén. Úgy gondolom, hogy ezeket a hidakat jobban meg kellene becsülni, mert elég hosszú idő óta szolgálgják a lakosságot és a környékbeli földtulajdonosokat. A közeljövőben biztosan komolyabb beruházáson kell gondolkodni, hogy a jelenlegi igényeknek megfeleljenek – hangsúlyozta Móra József.

Rovatunk következő részeiben a Kőrögy hídjairól olvashatnak majd.

Április

PROGRAMAJÁNLÓ

A hímzés jövője címmel Kissné Nagy Mónika kézi és gépi hímző szakoktató kiállítása látogatható május 20-ig a Tóth József Színház és Vigadó nyitvatartási idejében.

20. szombat

Gasztro- és Kézműves Piac a Gólyás Házban 11 és 16 óra között. Több mint 40 kézművesárú, színes programok és kézműves foglalkozások várják az odalátogatókat.

19-20-21. péntek-vasárnap

Szentes Körséta program: V. Vírágkiállítás és Vásár, valamint a II. Magbörze a Szecessziós Házban (Petőfi utca 2.) minden nap 10 órától. A házigazda Szentes Város Önkormányzata és a Szentesi Művelődési Központ, a Körsétát a Szentesi Vendégszeretet Egyesület szervezi.

Pénteken az ünnepélyes megnyitót követően a tájfajta jelentőségéről, szombaton a húsevő nővényekről tartanak előadást, és szó lesz a városi közösségek szerepéről is. A program vasárnap 17 órakor záródik.

22. hétfő

A Tóth József Színházban 19 órai kezdettel Örültek, haza! – Dolák-Saly Róbert önálló estje.

24. szerda

A városi könyvtárban 18 órakor Herczeg Sándor: A szerelmes sorozatgyilkos című könyvét mutatják be. A házigazda: Torday Henrietta újságíró (Szentes Televízió).

25. csütörtök

A városi könyvtárban 18 órakor Katona György A hagyományos kínai orvoslás és a fül mikrorendszer című előadó lesz. Az elmaradt előadás pótlása!

26-30. péntek-kedd

Szentes Városnapok

Koncertek, szabadidős rendezvények, gyermekprogramok a Kossuth téren, a Petőfi Caféban, a megyeháza udvarán és az Ifjúsági Házban.

26. péntek

Zenevonat az LGT dalaival Karácsony János és Solti János közreműködésével a Kossuth téren 19 órától, 21 órától Ossian koncert a Megyeháza KKK udvarán.

27. szombat

A Kossuth téren 15.30 órai kezdettel TWINNERS koncert, 20 órától fellép Bródy János és zenekara.

KEDVES SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK!

Továbbra is várjuk az újszülött babák képeit

Családi események

rovatunkba a

szentesielet@gmail.com

e-mail címre!

A gyászoló család mély fájdalommal tudatja, hogy drága szerettünk

PATAKI FERENCNÉ SZABÓ ESZTER

szentesi lakos 80 éves korában elhunyt.

Búcsúztatása 2024. április 22-én, hétfőn 10 órakor lesz a Szeder temető ravatalozójában.

Drága emléke szívünkben örökké él.

Családi események

Elhunyt: Szarvas Józsefné Mónus Erzsébet Ilona (Szentes), Vida Szűcs Károlyné Berecz Margit (Szentes), Szólik Zoltán (Csongrád), Varga Balázsné Bereczki Veronika (Csongrád).

Az Eger ellen már helyosztót játszanak

Hering Viktor

Döntetlennel zárta az Újpest elleni bajnokit a metALCOM Szentesi VK férfi vízilabdacsapata. Az idén eddig veretlen gárda szombaton már a helyosztókat kezdi, az ellenfél az Eger együttese lesz a Dr. Rébéli-Szabó József Városi Sportuszodában.

Valamennyi mérkőzését megnyerte idén a metALCOM, a második helyen állt a középszakasz zárófordulóját megelőzően az alsóházi tabellán a listavezető UVSE mögött, így igazi rangadóra lehetett számítani a fővárosban. A találkozó elején négyszer vezettek a házigazdák, ám Vismeg Botond két találatával, valamint Szatmári és Asanyin góljaival négyszer egyenlített a Szentes, sőt Kürti-Szabó góljával már nálunk volt az előny. Az Újpest azonban fordított, és bár sokáig fej-fej mellett haladt a két gárda, a negyedik negyed elején két gólosra nőtt a



vendéglátók előnye. 11-9 után azonban a fővárosiak már nem tudták bevenni a szentesi kaput, de Vékony és Asanyin góljával 11-11-es döntetlen született az alsóházi rangadón.

– Nyerni szerettünk volna, ami gondolom látszott a csapaton, a játékunkon és a kispadon is – nyilatkozta a klub közösségi oldalának Kis Gábor, a metALCOM vezetőedzője. – Örülök a döntetlenségnek, mert a végén lőttünk bra-

vúros gólokat is, aminek köszönhetően úgy érzem, ez felér egy győzelemmel. Megtartottuk a veretlenségünket, ami óriási dolog. Az volt a legfontosabb, hogy megmutassuk, érdemes dolgozunk, és szurkolni nekünk. Haldunk tovább, most már készülünk a helyosztókra, a célunk, hogy a lehető legtöbb meccsünket megnyerjük.

Márpedig a helyosztók már ezen a hétfőn elkezdődnek,

április 20-án, szombaton a 9-12. helyért az Eger ellen játszik a középszakaszt 20 ponttal záró Szentes, a mieink az egyik fél hetedik pontjáig tartó párharcban 4-1-re vezetnek riválisukkal szemben. Azt, hogy végül hányadik helyen végez a gárda, egyelőre nem lehet tudni, az viszont biztos, hogy ebben a szezonban végre sem a közvetlen kieséstől, sem pedig az osztályozótól nem kell tartani, a metALCOM jövőre is az első osztályban kezdi a bajnokságot.

**Férfi vízilabda OB I.,
középszakasz, alsóház,
5. forduló**

**UVSE – metALCOM
Szentesi VK 11-11**

(3-2, 2-3, 4-4, 2-2)

Szentesi gólszerző:

Vismeg B., Asanyin, Kürti-Szabó 2-2, Szatmári, Pethe, Biros B., Bozó, Vékony

A sereghajtó ellen zárja az alapszakaszt a Valdor

Hering Viktor

Az Eger magabiztos győzelemmel tartotta otthon a bajnoki pontokat a Valdor Szentesi VK női vízilabdacsapata elleni elmúlt hétvégi bajnoki összecsapáson. A mieink szombaton este 18 órától a Győr ellen zárják az alapszakasz küzdelmeit.

Mindössze nyolc percig tudta szorossá tenni az Eger elleni bajnokit a Valdor, ezt követően a házigazdák a papírfőmunkát megelégedően nagyon megszórták a mieinket, és 23-7-es sikert arattak. Való igaz, a két csapat céljai egészen mások, a tavalyi bajnok a négy közé igyekszik, a mieink pedig az erőviszonyok alapján a hetedik helyre lehetnek jók.



– Gratulálok az Eger győzelméhez és a négybe kerüléséhez – nyilatkozta az egyesület közösségi oldalának Matajcs Márk, a Valdor Szentesi VK vezetőedzője. – Az volt a célunk, hogy megnehezítsük a hazaiak dolgát, és

kevesebb gólt kapjunk. Ez egy negyeden át sikerült. Most sokkal jobban vízilabdáztunk, mint Szentesen, de utána jött a „felelevenés”. Ezt át kell beszélni, de nincs rá sok idő, mert jönnek a fontos helyosztó mérkőzések.

Nehéz megemésztetni a sok kapott gólt, de volt néhány jó momentumunk is. Meg kell tanulni sokkal alázatosabban vízilabdázni. Az Eger más szintet képvisel, sokkal gyorsabban és bátrabban mozognak a vízben.

Az alapszakaszt itthon a sereghajtó Győr ellen zárja a gárda, a találkozó 18 órakor kezdődik a ligeti uszodában.

**Női vízilabda OB I.,
alapszakasz, 17. forduló**

**Eger –
Valdor Szentesi VK 23-7**

(5-3, 5-0, 7-2, 6-2)

Szentesi gólszerző:

Hnatyszyn, Bicskei 2-2, Horváth Zs., Varga V., Boldizsár

Leoni aranyérmes

A Mindenkinek Aranyérmet dzsúdó versenyen a Pollák DSE képviseletében Sajtos Leonie nyakába is került a legfényesebb éremből április 14-én, Nagykörösön.

Egy kemény döntetlen, egy bátoralan küzdelem jogos vérésséggel, majd harcos munka után

megérdemelt győzelem – idézte fel tanítványa útját az aranyéremig Kalydy Zoltán.

A Körös Kupán, ugyancsak Nagykörösön a Diák "B" (2013) korcsoportban,

–45 kg-ban, a népes nemzetközi mezőnyben az első megillető-

dés után kemény, harcos küzdelmekkel és komoly győzelmekkel Varga Zsolt az értékes 5. helyezést szerezte meg. Kalydy Zoltán köszönetét fejezi ki Patrícia lányának, a szülőknek, valamint a támogatóknak.



40 kilót fogyott, újra világbajnok

Hering Viktor

Három évvel ezelőtt guggolás fogásnemben világbajnoki címet szerzett a GPC World Championships lengyelországi viadalán, tavaly pedig ismét a dobogó legmagasabb fokára állhatott Horváth Attila szentesi erőemelő. A két esztendő alatt csaknem negyven kilogrammot fogyó, jelenleg a -90 kg-osok mezőnyében versenyző világbajnok sportemberrel az elmúlt esztendő történéseiről beszélgettünk.

– A Hódmezővásárhelyi SZC Szentesi Boros Sámuel Technikumból merre vezetett az utad?

– Nem tanultam tovább, jelenleg Csongrádon dolgozom, és jól érzem magam a mostani munkahelyemen. Ami a sport részét illeti, mintegy negyven kilogrammot adtam le a testsúlyomból, az elmúlt közel két esztendő gyakorlatilag arról szólt, hogy ebben az új súlycsoportban is felépítem magam. 2022 decemberében már versenyeztem felhúzásban és fekvenyomásban, az első komoly versenyemre pedig a -90 kilogrammosok kategóriájában tavaly májusban került sor, amikor is a Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupában 230 kg-mal guggoltam, a segédruhás kategóriában. Nem csak a fogyás miatt volt érdekes ez a két esztendő, hanem azért is, mert ebben az időszakban teljesen más technikával, mód-



szerekkel edzettem, – a segédruhás kategória miatt is –, és ennek volt köszönhető az, hogy bár jelentős volt a fogyás, mégis egyre erősebbé váltam. Ezen a versenyen egyébként a saját korosztályomban második lettem, a felnőttben pedig első helyet sikerült szereznem.

– Néhány hónappal később ismét világbajnok lettél, mégpedig Kiskunfélegyházán.

– 2023 októberében rendezték a GPC Szövetség világbajnokságát Félegyházán, ahol mindenképpen szerettem volna versenyezni, és ismét világbajnoki címet szerezni – a negyven kilós fogyásom ellenére is. Ekkor már a junior korosztályban versenyeztem, ahol 245.5 kilogrammal sikerült guggolnom, és így újra világbajnoki aranyérem került a nyakamba. A győzelmen kívül új világcsúcsot is beállítottam, amely ebben a korosztályban, ebben a súlycsoportban addig 210 kg volt. Decemberben a Mikulás-kupán felhúzásban és fekvenyomásban versenyeztem, ahol mindkét fogásnemben második lettem.

– Idén viszont minden versenyt ki fogsz hagyni. Miért döntöttél így?

– Ebben az évben valóban pihentetem a versenyzést, ami azt jelenti, hogy edzek, erősítek, viszont nem indulok viadalokon. Mindig úgy voltam vele, ha már egyszer részt veszek egy versenyen, akkor valami újat tudjak mutatni, ugyanakkor fizikálisan is és szellemileg is kell ez az év a felfrissülésre, mert minden szempontból erős hónapok vannak mögöttem. Jövőre viszont folytatom, a Világ- és Európa-bajnokságokon mindenképpen szeretnék ott lenni, de természetesen itthon is megmérgettem magam.

– Kik segítették a munkádat, akik nélkül nem tudtál volna eljutni erre a szintre?

– Amikor öt esztendővel ezelőtt elkezdtem versenyezni, akkor Véro Alex többszörös nemzetközi bajnok segítette, támogatta a felkészülésemet, fejlesztette a technikámat, és éveken keresztül egyengette az utamat, sőt, ebben a segédruhás versenyzésben is hasznos tanácsokat kaptam tőle. Tavaly már csak Kádár Márkóval edzettem, ő a táplálkozásban, a diétázásban is végigcsinálta velem az elmúlt közel két évet, neki is nagyon sokat köszönhetek.

Három pontért utazik a Kinizsi

Hering Viktor

Nem szombaton, hanem pénteken, nem Szentesen, hanem Hódmezővásárhelyen csapott össze egymással a két város vármegyei első osztályban szereplő labdarúgócsapata. A Szentesi Kinizsi SZITE 2-2-es döntetlent ért el a vásárhelyiek otthonában, vasárnap pedig Ásotthalomról szeretnék elhozni a bajnoki pontokat Szöllősi Ferencék.

A pályaválasztói jog felcserélését és a találkozó napjának megváltoztatását kérte a hódmezővásárhelyi klub vezetése a Kinizsi vezérkarától, amibe a szentesi csapat stábjá sportszerűen bele is egyezett, ezért mérkőzött meg egymással a két együttes az elmúlt pénteken, Vásárhelyen. A

mérkőzés első félidejében a mieink szerezték meg a vezetést, ám a hazaiak egyenlítették, ami ismét Kinizsi-gól volt a válasz. A fordulást követően szinte azonnal egyenlítették a hazaiak, és mivel több gól már nem született, így 2-2-es döntetlennel zárult a találkozó.

– Az eredmény ránk nézve volt hízelgő – kezdte értékelését Szöllősi Ferenc, a Kinizsi vezetőedzője. – Ami kevés helyzetünk volt, azt értékesítettük, míg az ellenfelünk a több lehetőségéből szerencsénkre csak kettőt használt ki, és igazság szerint közelebb állt a győzelemhez. A párharcokban „kevesek voltunk” most, ők harcosabban álltak a mérkőzéshez. Szerencsére az alsóházi eredmények úgy alakultak, hogy a pozíciónk nem nagyon változott a

tabellán. Vasárnap Ásotthalomra utazunk, ahonnan mindenképpen három ponttal gazdagabban szeretnénk hazatérni, én a magam részéről már egy döntetlennel is csaldódtok lennék.

Az első osztály alsóházában 27 ponttal a második helyen álló Szentesi Kinizsi szerdán a vármegyei negyedosztályban szereplő Újszentiván ellen játszott kupamérkőzését, a cél itt is a továbbjutás volt.

Csongrád-Csanád Vármegyei I. osztály, alsóház, 3. forduló
Hódmezővásárhely – Szentesi Kinizsi SZITE 2-2 (1-2)

Szentesi gólszerző:
Bertók (17.p.),
Sarusi K. (32.p.)

Világcsúcs



A hétvégén zajlott a hódmezővásárhelyi Gyarmati Dezső Sportuszodában a IV. ASA Nemzetközi Senior Úszóverseny. A Szentesi Delfin ESC úszója, **Dr. Venczel Kincső** a 200 méteres pillangó versenyszámban új korosztályos világcsúcsot úszott. Kincső 2:30,66-os idővel csapott célba, ezzel az amerikai Laura Val 2001 óta fennálló 2:31.55-ös csúcsát adta át a múltnak a korcsoportban.

Fotó: Sebők Tamás

SUNO  **MAGYAR TERMÉK**



**TÖKÉLETES
ÚJ ÉPÍTÉSHEZ**



**VÁLASZTÁS
FELÚJÍTÁSHOZ**



 **legrand**[®]
www.legrand.hu