

Tájékozottnak lenni jó!

SZENTOSIÉLET

SZENTESI HŐSÖK

„Nincs annál jobb érzés, amikor tanítványaink küldenek bűvár fényképeket egy-egy nyaralásról.” – interjú a szentesi bűvárcsaláddal 8. oldal

Újszülött-köszöntés



Sebők Tamás

Az önkormányzati képviselők minden évben szabadon rendelkeznek a város költségvetéséből a képviselői keretükkel, mely felhasználásának elsődleges szempontja valamilyen megsegítés. Kovács János nemrégiben Szentés 2. körzetében köszöntötte az újszülött gyermekeket és családjaikat.

Kovács János képviselő Szentés 2. körzetében, a Felsőpárton köszöntötte az idén született hetedik és nyolcadik újszülöttet, két kislányt. A képviselő elmondta, hogy az idősekkel való törődés mellett kiemelten fontosnak tartja az újszülöttekre, a fiatal generációra való odafigyelést is, ezért jött létre ez a kezdeményezés. A legtöbb esetben meglepetésként érkezik az újszülötthöz

és családjához egy ajándékcsomaggal, melyben textil és eldobható pelenkák mellett különböző babaápolási szerek is helyet kapnak. – Egy kisbaba érkezése óriási örömet jelent egy családnak, emellett akarva-akaratlanul kisebb terhekkel is jár, amit mi szeretnénk ezzel a csomaggal enyhíteni. Egy jelképes ajándékot biztosítunk a családoknak, amivel az utólagos anyagi kiadásokon is próbálunk segíteni – mondta a képviselő, hozzátéve, hogy a felsőpárti körzetben magasabb számban élnek idősek, így fontosnak tartja, hogy minél több újszülött, és fiatal éljen ebben a városrészben és azt kívánta mindenkinek, hogy élje át a gyermeknevelés csodálatos élményét.

A családok természetesen örömmel fogadják a képviselői felajánlásokat, és Kovács János elmondása szerint egyre népszerűbb ez a dolog, több képviselőtársa is elgondolkodott hasonló kezdeményezésen saját körzetében.

Programok

Tokácsli Galéria

Június 25-ig a Szög-Art Művészeti Egyesület kiállítása látható.

Szentési Művelődési Központ

június 30-án, csütörtökön 19-21 óráig a KOROK ÉS ALKOTÁSOK AZ IRODALOMBAN követhető előadásán A magyar mesevilág és mesekincs témaköréről beszélgethetnek az előadóval.

Kosztá József Múzeum

Kovács Károly festőművész kiállítása

Szentési Nyári Szabadtéri Színház

Július 15-én Szentési Dumaszínház, 80 Perc alatt a föld körül Kiss Ádám önálló estje.

biológiai növényvédelem és poszméhes beporzás

24 év tapasztalat

...legjobb minőség

...legjobb szaktanácsadás

Magyarországon

Védje növényeit BIOBEST termékekkel!



Alkalmazzon biológiai növényvédelmet!

-paprika, paradicsom, uborka, padlizsán

Poszméhek a kiváló terméseredményért!

-paradicsom, paprika, padlizsán, cukkini

-sárgadinnye, szamóca

-kajszibarack, őszibarack, szilva, meggy, cseresznye, alma, körte, málna, szeder



DélKer-Tész tagok részére 2016-ban is ingyenes

...talaj, közeg, vízvizsgálatok a talajlaboratóriumunkban.

Szakszerű bevizsgálással, holland szintű felszereltséggel, rövid határidővel állunk rendelkezésre:

30/401-8524

növényvédelem természetes úton...

Árpád Biokontroll 2003 Kft.

www.facebook.com/ArpadBiokontroll2003Kft

szentesiélet

Felelős szerkesztő: Halupa Eszter ügyvezető

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

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

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

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

Közepes terméseredmény várható az Árpád-Agrárt Zrt.-nél

A növénytermesztésben is fejlesztenek

Cseh-Lakos Ilona

Hamarosan megkezdődik az őszi árpa és őszi búza betakarítása az Árpád- cégcsoportnál, ahol összesen 4800 hektáron termelnek szántóföldi növényeket, köztük árpát, búzát, kukoricát, napraforgót, szóját, zöldborsót és takarmánynövényeket, siló-kukoricát, lucernát és cirkot is esetenként, melyet szarvasmarha-tenyésztési ágazatuk hasznosít. Az időjárás nem volt túlságosan kedvező, így az idei év sem volt a legjobbak közé sorolható Csongrád megyében.

Néhány nap múlva kezdi meg az őszi árpa, majd ezt követően az őszi búza aratását az Árpád cégcsoport, mely a '60-as



évek óta, tehát a kezdetektől foglalkozik szántóföldi növénytermesztéssel, kertészettel és állattenyésztéssel egyaránt. – Az őszi vetési időszakában sok csapadék hullott, október helyett november tudtuk elvetni az őszi kalászosok egy részét, ezért a növények gyenge fejlettségi állapotban mentek a télbe. A belvív okozott pusztulást a vetésekben, az enyhe tél miatt elszaporodtak a kártevők, így a növényvédelem többletköltségekkel járt. Csak későn lehetett a munkagépekkel rámenteni a termőföldre, hiszen a talajok lassan száradtak fel. A tavaszi növények vetését követően 70 napig nem hullott jelentős eső. A frsítő csapadék júniusban elején jött, amely a gabonafélék esetében már későnek bizonyult. Így közepes termés várható környezetünkön őszi búzából és őszi árpából is – tudtuk meg Kovács Györgytől.

Az Árpád-Agrár Zrt. vezérigazgató-helyettese elmondta, a mezőgazdasági szektorban egyre nagyobb gondot okoz a globális felmelegedés is, hiszen az évszakok klasszikus jellemzői felborulnak, a nyarak nagyon melegek, a telek viszont enyhék. Van, amikor aszály, máskor pedig özönvíz

szerű esőzések jelentkeznek, az ebből fakadó problémákat kizárólag öntözéssel, illetve vízház-tartás-szabályozással lehet orvosolni. Ezen a területen az elmúlt években sokat fejlesztett a cégcsoport pályázati forrás és önerő bevonásával. Jelenleg 7 lineár berendezés és számos öntöződob van a cégcsoport tulajdonában, így 1200 hektárnyi területen megoldott az öntözés. – A magas költségek miatt azonban mindenképp át kell gondolnia minden cégnek az ilyen irányú fejlesztéseket, hiszen az elmúlt néhány évben nem kellett fizetni a vízszolgáltatásért. Július 1-től azonban a termelőnek öntözővíz szolgáltatási díjat kell fizetnie és október 1-től vízkészlet-használati járulékot, amellyel tovább növekednek a termelési költségek – részletezte az aktualitásokat a vezérigazgató-helyettes.

Az Árpád cégcsoportnál a megfelelő minőségű és mennyiségű raktár, illetve a szükséges erő-, munka-, és betakarítógépek is rendelkezésre áll a termény vetésére, betakarítására és tárolására. Ezen a területen is folyamatosan fejlesztenek, hiszen önerő bevonásával az AVOP-pályázatokat és a Széchenyi 2020 program lehetőségeit is kihasz-



nálták. A cégcsoport szakemberei a kiválasztás előtt szakmai bemutatókon és kiállításokon tájékoznak a vetőmagokról is, de lehetőség szerint a Magyarországon előállított vetőmagot részesítik előnyben.

– Természetesen mi is igénybe vesszük a területalapú támogatást, illetve egyéb pályázati lehetőségeket is – melyek komoly feltételrendszer teljesítését szabják meg – megpróbálunk lehetőség szerint kihasználni – tette hozzá Kovács György, aki elmondta, hogy a télen főként előkészítő munkálatok zajlottak az Árpád cégcsoport növénytermesztési ágazatában, illetve kollégái szükség szerint más ágazatok munkájában is segítettek.

(x)

Szúnyoggyérítés



Idén június 13-án vette kezdetét a központi finanszírozású országos szúnyoggyérítési program azokon a területeken, amelyeken a legtöbb vérszívó rovar található. A tervek szerint június 20. és 26. között 57 ezer hektáron zajlik gyérítés légi kémiai eljárással, 31 ezer hektáron földi kémiai eljárással, biológiai módszerrel pedig 7500 hektárt kezelnek.

Az idei évben is kiemelt figyelmet fordít a Csongrád Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság arra, hogy az érintett területeken a méhészek időben értesítést kapjanak a munkálatok helyszíneiről és időpontjairól. A légi kivitelezés az esti órákban történik majd, míg a földi módszerrel történő munkavégzést naplementekor kezdik annak érdekében, hogy a szúnyoggyérítés hatékony legyen és minél kisebb kockázatot jelentsen a méhekre.

A szúnyoggyérítés éppen aktuális heti ütemterve folyamatosan elérhető lesz a katasztrófavédelem honlapján. Fontos tudni, hogy az időjárás befolyásolhatja a kivitelezést, ezért az ütemtervek az időjárási körülmények (vihar, hőség) függvényében változhatnak.

Szentesen még nem végeztek szúnyoggyérítést, s még egyelőre az önkormányzatot és a méhészeket sem értesítették a szúnyoggyérítés időpontjáról – tudtuk meg Kiss Ferentől, a városellátó intézmény műszaki vezetőjétől.

„Én azért szeretek a Hunor Coop üzletében vásárolni, mert a szomszédomban van és kedvesek az eladók.”

– Libor Mihályné



HUNOR COOP – A JÓ SZOMSZÉD

HUNOR CO-OP ZRT.

Nyitott szemek, emberi odafigyelés kell



Rozgonyi Ádám

Kiss Csaba kompenzációs lista alapján került a szentesi képviselő-testületbe, ahol első ciklusát tölti. Véleménye szerint nyitott szemmel kell járni a városban, és emberi odafigyeléssel megoldani, a nem feltétlen pénzt igénylő problémákat. A lakásügyi bizottság tagjaként az önkormányzati lakásokról is kérdeztük, amelyek bérletéből befolyt bevételek hátralékösszege eléri a 28 millió forintot.

Az MSZP-DK-Együtt-PM képviselője szerint, amivel változást lehetne elérni, az a város költségvetését érinti, amely behatárolt, korlátozott. Úgy véli, pályá-

zati forrásokból több kerülhetne a közös kasszába, azonban sok esetben az önerőhöz sincs elkülönített forrás. Persze, nem minden esetben szükségeltetik pénz a város élhetőbbé tételéhez.

– Nyitott szemmel kell járni a várost, azokat a dolgokat keresve, amelyek megoldásához nem feltétlen pénz, hanem emberi odafigyelés szükséges; sok esetben kis ráfordítással, emberi sorsokat változtathatunk meg – fogalmazott a képviselő. Hozzátette, hogy a költségvetésnél nem minden esetben jut egyről a kettőre a képviselő-testület. Kiss Csaba szerint be kell látni, hogy a fideszes képviselők többségben vannak. Úgy fogalmazott, ha a kormány párt képviselői elterveznek valamit, azt mindenképpen érvényre juttatják. Ami viszont említésre méltó, dicséretes teljesítmény a párt szentesi szervezeténél, az a szigorú a Fidesz-frakciófegyelem.

Kiss Csabának sarkos véleménye van a szociális bérlakásokkal kapcsolatban. A lakások bérletéből befolyt bevételek hátralékösszege 28 millió forint, amelynek egy része, véleménye szerint szinte behajthatatlan. Lapunknak elmondta, a kis valószínűséggel realizálódó hátralék-kifizeté-

sekkel nem lehet számolni. Arról azért nem szabad megfeledkezni, hogy a városnak bruttó 50 millió forint éves bevétele származik, csak a lakáscélú bérbeadásból, és még erre jön több mint bruttó 80 millió forint évente, egyéb bérleti díjakból. – Ha az elmúlt egy, másfél évet vizsgáljuk, akkor mindenképpen valós és reális a követelés, a kintlévőség csökkenő tendenciát mutat. Szigorúan odafigyelünk: akinek a helyi rendeletben meghatározott határidő lejárt után tartozása van, az esetében a lakásügyi bizottság javaslatot tesz, hogy az önkormányzat ne hosszabbítsa meg a bérleti szerződését. A végleges lakásbérleti szerződés, testületi határozat kérdése – fogalmazott.

A képviselő hozzátette, hogy számos esetben lett megszüntetve a nem fizetőkkel a bérleti viszony, és szigorúbban kezelik a hátralékok felhalmozó bérlőket. Úgy tartja, a szociális bérlakások rendszerének a sok gyermeket nevelőket, a nehéz körülmények között élőket kell segítenie – az ezzel visszaélőket azonban ki kell szűrni. – Persze – hangsúlyozza a képviselő –, egy 7-8 gyermekes családot nem lehet utcára tenni azért, mert nem fizeti a lakásbérleti díjat.

A jelenlegi lakásügyi bizottság munkájának köszönhető, hogy minden lakás átadás előtti állapota fényképesen rögzítve van – tudtuk meg Kiss Csabától, aki megosztotta lapunkkal, hogy előfordult olyan, hogy kiutalták az új lakást, új vaskályhával, amelyet a fűtésidőszak előtt elvittek az egyik MÉH-telepre. A képviselő hangsúlyozta, jelen pillanatban nincs lehetőség arra, hogy a több száz lakást ellenőrizzék, de törekvéseket kell tenni, a tudvalevően problémás területeket kiemelten kell figyelni.

A komoly témák mellett, arról is érdeklődtünk, hogy tervezni nyári pihenőjét a képviselő, aki kérdésünkre válaszolva elmondta, hogy a munka folytatódik, a képviselői és bizottsági kötelezettségek mellett más teendői is vannak, mint például a magánéletben, de a munkában nincs nyári szünet, de természetesen több idő jut a feltöltődésre. Kiss Csaba családi kirándulást is tervez. Megjegyezte, hogy horgászokként a vízparti üdülőhelyeket részesíti előnyben, míg családja többi tagja a hegyvidéket, de azért mindig sikerül kompromisszumot kötniük.



NYERJEN VELÜNK UTAZÁSI UTALVÁNYT!

Részletek az 5. oldalon!

Rozgonyi Ádám

Prievara Zsolt szoftverfejlesztő, a Windows Phone platformon minőségi játékaival hódító Aries MicroVision alapítója nemrégiben egy 17 alkalomból álló informatikai szakkört tartott 10-15 éves gyermekek számára. A mini programozó kurzus nagy sikert aratott, így ősszel új csoport indul.

A szentesi fiókteleppel is rendelkező cég alapítójának alkotásai eljutottak a világ 140 országába, amelyeket, okos telefonunkat kezünkbe véve, könnyen megkereshetünk és letölthetünk. A fiatalok már igen korán érdeklődnek az informatika világá iránt, tanulmányozzák és használják az eszközöket, ami a XXI. században már-már elengedhetetlen, azonban ilyen fiatalon meg kell találni az eszközök használatának időbeni mértékét is. A programozóval folytatott beszélgetésünkből kiderült, meglepő módon, több

komoly fejlesztőcég is van a városban. – Olyan dolgok készültek itt, amelyek a világ minden pontjára eljutottak – árulta el Prievara Zsolt, aki elmondta, leginkább két dimenziós logikai játékokat dobnak piacra, a közeljövőben talán akciójátékokat is fejlesztenek majd. A hangsúly a fiatalok készségfejlesztésén van, de a felnőttek is örömeiket lehelhetik a hangulatos platform játékokban. A szoftverfejlesztő elmondta, az informatikai szakkör minden momentumát élvezte, öröm volt együtt ötletelni a gyerekekkel, akik a frissen elsajátított fogásokat továbbgondolva, igazán meglepő megoldásokkal álltak elő. – Volt olyan tanítvány, aki ciklussal rajzolta meg a hőember seprűit, amely egy szép programozói megoldás volt – fogalmazott. Az elmondottakból körvonalazódott, hogy mindössze néhány foglal-

kozás alatt, megspékelve egy kis egyéni munkával, elkészülhet egy teljes ügyességi játék, saját, színes karakterekkel – ugyanis a szakkörbe még egy kis grafikai gyorstalpaló is belefért. Prievara Zsolt őszinte lelkesedéssel beszélt a gyerekekkel való közös munkáról, amelyből lányok is ki-

vették részüket, megcáfolva azt a sztereotípiát, hogy csak férfiak lehetnek informatikusok. A szakember szerint a későbbiekben nemcsak játékok, hanem egyéb hasznos programok is szülehetnek a diákok keze alatt, akik egy kis egyéni felkészüléssel, tovább tökéletesíthetik tudásukat.



Minden adott, az üdülőközpontnak végre teljesítenie kell

A központban is van még teendő

Cseh-Lakos Ilona

Az elmúlt időszakban közel 1 milliárd forintos fejlesztés valósult meg a Szentesi Üdülőközpont Nonprofit Kft.-nél, így a Felügyelő Bizottság elnökének, dr. Szabó Andreának a véleménye szerint minden lehetőség adott, hogy növekedjen a fürdőlátogatók száma. Az önkormányzati képviselő szerint körzetében van még bőven teendő, annak ellenére, hogy több munkálatot is elvégeztek és a képviselői keretből is számos feladatot sikerült teljesíteni.

A Kiss Bálint Református Általános Iskola körüli forgalom rendezése, a Brusznai sétányán lévő játszótér új játékokkal történő bővítése, a Szent Anna utcai óvodába új játszótéri játék vásárlása – néhány azok közül az eredmények közül, amely az elmúlt időszakban jellemezték a 6. számú választási körzetet. További fejlesztésként várható, hogy sikeres elbírálás esetén a Zöld város kialakítása című projektben megújulna a körzethatáron lévő 1973-ban emelt Eszperantó-híd, melyre bőven ráfér már a felújítás. – Sikerült azt is elérnem, hogy a Kossuth tér 5. szám alatti társasház földszintjének új csigalépcsőjét is le tudják zárni az érintettek éjszakára – említette meg az önkormányzati képviselő, hozzátéve, hogy ezt azért kérték az érintettek, mert sokszor randalírozó fiatalok romboltak a földszinten, és

ez volt az egyetlen nyitott feljáró. – Hamarosan megtörténik a Kossuth téri nyilvános WC tetejének cseréje és külső felújítása is, hiszen jelenleg a térhez méltatlan állapotban van. Feladat azonban még van bőven, hiszen elodázhatatlan többek között a Kossuth utca-József Attila utca-Horváth Mihály utca kereszteződésének forgalomrendezése. Itt jelenleg balesetveszélyes az átkelés, egy körforgalom kialakítása azonban megoldaná a problémát. Állandóan visszatérő probléma a Kossuth utca 12-16. szám alatti társasházak előtti padok használatának anomáliája is, valamint rendezni kell a Bocskai utcai játszótérnél jelentkezett hajléktalan-problémát is, valamint célszerű lenne a Kossuth tér 5. szám elé egy térfegyűelő kamera telepítése is – sorolta a jövőbeli feladatok dr. Szabó Andrea, aki örül annak, hogy

a körzeténél lévő Dr. Papp László Városi Sportcsarnok fennállásának 20. jubileumát ünnepli az idei évben.

Az önkormányzati képviselő keretéből körzetében és körzetén kívül egyaránt segített. Elmondta, hogy a Horváth Mihály Gimnáziumot és a Boros Sámuel Szakközépiskola, Szakiskolát, a Csongrád Megyei Dr. Bugyi István Kórház Szülészeti-nőgyógyászati Osztályát és a Szent Anna utcai óvodát, valamint a mentőket, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Szentesi Szervezetét, a bölcsődét is támogatta, mindemellett, hogy Mikulás alkalmából képviselőtársaival együtt minden óvodába és a bölcsődébe is vitt ajándékot, illetve virágosztást is szerveztek.

Dr. Szabó Andrea a Szentesi Üdülőközpont Nonprofit Kft. Felügyelő Bizottságának elnöke is. Mint mondta, örül, hogy az elmúlt hónapokban nagyleptékű fejlesztés valósulhatott meg a strandon, és új élmény- és wellness részleggel bővült a létesítmény, ahol már minden adott ahhoz, hogy megemelkedjen a fürdővendégek száma. – Az első negyedévtől azonban a tervekhez képest jóval alacsonyabb bevételt ért el a



kft., 17 millió forint a bevételkieés. Arra hivatkozik a vezetőség, hogy a korábban folyamatban lévő beruházások lebonyolítása miatt nem tudták a prognosztizált bevételt hozni. A munkálatok azonban befejeződtek, felállt a stáb, így minden feltétel adott ahhoz, hogy bizonyítsanak, és végre rentábilisan működjön a strand – mondta, hozzátéve, hogy a szezonnyitó előtti bejárás nagyon rossz állapotokat tapasztaltak. Olyan alapvető dolgok nem voltak rendbe téve, amelyek minimális pénzbeli ráfordítást igényelnek. – Nem kerül túl sokba, hogy a 25 méteres medence körül kicseréljék a törött csempéket, odafigyelés kérdése, hogy az őszi falevél el legyen hordva, vagy a fű rendszeresen legyen nyírva – szögezte le az önkormányzati képviselő.

A központi konyhának is termel a szociális kert

Majzik Attila

A Start mezőgazdasági közfoglalkoztatási program keretében tavaly március óta egy hektáron gazdálkodnak a szentesi szociális kertben. Júniustól az itt termelt fűszernövények a központi konyha ételeit is izesítik.

Az egy hektáros zárt kertben jó csapat kovácsolódott össze, az itt dolgozó 21 fő magának érzi a kerttet, ahol már szociális épületet is kialakítottak. A kert működőképes, ahol az a cél, hogy az emberek értelmesen töltsék napjaikat, dolgozzanak, visszarázódjanak a munka

világába. A szociális kert terményei, amellyel, hogy a szociális alapon rászoruló és a közfoglalkoztatásban résztvevők asztalára kerülnek, a közétkeztetésben is számításba vehetők, így jött létre a kapcsolat a központi konyhával.

– A közétkeztetés számára fű-

szernövényeket, leveszöldségeket és savanyítani valókat termesztünk. A konyhától már egy kész tervet kaptunk, annak próbálunk célirányosan eleget tenni a magunk tudása és az időjárási viszonyok szerint – fogalmazott Baloghné Berezvai Csilla főkertész.

– Ebben a hónapban szállítottunk először a konyhára, úgy néz ki, hogy sikeres lesz az együttműködés az új konyhavezetővel, Nyári Jánossal. Ha a jó kapcsolat megmarad, akkor minden évben azt próbáljuk termesztetni, ami a konyha számára szükséges. Ez egy gyakorló év mindkét fél számára, próbálunk eleget tenni a kéréseknek. Eddig úgy tapasztaltuk, hogy ők is pozitívan állnak hozzánk.

Mint korábban megírtuk, Nyári János számít a helyi beszélgetőkre, így közöttük a szentesi szociális kert terméneire is.

Központi konyha

Menü június 26-július 1.

Hétfő: Tojásleves zöldséggel

A menü: Kelkáposzta főzelék, palócpecsenye

B menü: Bulgur, csirkehús rizottóval

Kedd: Zöldségleves

A menü: Párolt rizs, Temesvári sertésragu, csemege uborka

B menü: Szárnyas májjal töltött gomba, burgonyapüré, majonéz

Szerda: Májgaluska leves

A menü: Húsleves, főtt hússzelet, cseresznyemártás, nudli

B menü: Csontleves, tészta betéttel

rántott karfiol, őszibarack befőtt

Csütörtök:

Paradisomleves bazsalikkal

A menü: Gyros, burgonyapüré

B menü: Csirkemell roston, grill zöldség, pirított burgonya

Péntek: Babgulyás

A menü: Fánk ízes

B menü: Eszterházy sertésszelet, tészta köret

Ár: A menü: 665 Ft/menü,

B menü: 790 Ft/menü

Jövendő u. 6., Tel.: 63/560-470



Az utolsó puncstorta a Petőfiből



Majzik Attila

Plakátokból fotók, fotókból cikkek, megfűszerezve a sajátos „mozaikos” stílussal – ezekből az apró képkockákból állt össze az idén tizenöt éves Szentesi Mozaik Vidovics Ferenc keze alatt. De hogy került hozzá az utolsó puncstorta a Petőfi cukrászdából?

Tizenöt év hosszú idő, tengernyi emlék és sztori gyűlik össze az emberben, pláne, ha olyan fordulatszámon éli az életét, mint Vidovics Ferenc. Ezekből a történetekből mazsolázva rakosgattuk össze a darabokat a Szentesi Mozaik alapítójával.

– Honnan jött az ötlet, hogy kellene csinálni egy internetes újságot?

– Kezdetben nem újságként indult. Sokat foglalkoztam tipográfiával, plakátkészítéssel, amihez kellett a saját fotók. A fény egyébként végigkísérte az életemet: már diákként világosítottam a színházban, utána a nyomdában voltam fényszerző, aztán lettem fénytechnikus a SOTE klubban Budapesten és ezt követte a fényképezés. A gépem mindig nálam volt, olyan helyekre tudtam bejutni, ahova más nem igazán. Apukám a toronyórakat javította, így az összes tornyot végigjártam, onnan már csak karnyújtásnyira volt a téma.

Tímár Feri adott tárhelyet a szentesinfo szerveren, ő mondotta, hogy jó volna a fotóimat megtartani az utókornak. Eleinte csak egy-egy figyelemfelkeltő címet adtam a képeknek, aztán később jöttek hozzájuk a bővebb szövegek is. Hát így indult. Rengeteg helyre jutottam, másztam és szemtelenkedtem be; ezek a kis képek összerakva alkották Szentest, a várost, ezekből a kis mozaikokból állt össze a Szentesi Mozaik.

– Milyen felszereléssel kezdtél el dolgozni?

– Mindig digitális géppel fotóztam, így nem voltak meg azok a korlátok, amik a régi fotósoknál voltak, én bátran tekergettem a gépet. Ebből a szempontból türelmetlen is vagyok, szeretem azonnal látni, amit elkészítettem. Egyébként rendkívül türelmes vagyok, a tanult szakmám óráis, annak is vallom magam, bár mást csinállok. Az órásságból jön a precizitás és a türelem is.

– Említetted a címadást, ez egyféle mozaikos stílussá vált?

– Igen, nagyon szeretem a szóvicceket, mert figyelemfelkeltőek, odavonzzák a szemet. Szeretek játszani a szavakkal, „borzolni a kedélyeket”.

– A családotod hogy viseli a Mozaikkal járó sok elfoglaltságot? Sok rendezvény van hétvégén vagy éppen este.

– Ha hajnal háromkor csörög a telefon, akkor is simán felveszem. Az ünnepek is különlegesek, többször törték már fel a szerverünket épp karácsonykor, újra kellett készíteni minden korábbi tartalmat. De ez is csak jobban inspirált, hogy megmutassuk, csináljuk tovább.

Szerteágazóbb a munkám, mint gondolnák. Voltak már érdekes történetek, a parkerdő otthon alapkövét is az én fotóm alapján találták meg újra, de olyan is volt, hogy csatornázási felújításkor a fotómon mutattam meg, hol a csatorna vége. Persze, hogy ott volt, nem pedig ahol a tervrajzon szerepelt.

– Minden képedre emlékszel?

– Mindre. Vizuális memóriám van, bármikor megmondom, kin milyen ruha volt, ki állt mellette, vagy ha látok egy fotót, arról is megmondom, hogy én készítettem-e.

– Pedig nem ötven képről van szó. Mennyi gyűlt össze az elmúlt évtizedek alatt?

– Majdnem tizenötezer cikk készült el, 179 ezer képet lehet megnézni a neten, ezekhez eddig 893 ezer kép készült, de mire a cikk megjelenik, már nyugodtan lehet 896 ezret írni. Valamikor elszabadul az ujjam, valamikor nem. Megszokták kérdezni, focimeccsen hány képet készítek. Mondom, egyet. Egy jelenik meg az újságban, akkor minek többet? Persze nem egyet készítek, de megvan, hogy mikre pozicionálok.

– Már előre elkészítetted a képet a fejedben?

– Sokszor igen. Mindenhol megvan hova és miért állok, min-

dennek megvan a magyarázata. Jobban átgondolva állok mindenhova, nem ad hoc mozgok. Az is inspirál, ha szorít az idő, és jó képet kell, hogy készítsék. Sokszor megkérdezik, hogy hogyan lehet jó képet készíteni. Az emberek kellenek hozzá. Az kell, hogy partnerek legyenek, úgy jön össze egy jó kép. A Kossuth tér átalakításánál még a szobrot is kétszer vették le a kedvemért. Olyan fotója sok mindenkinek lehet, amikor először emelik le Kossuthot a talapzatról, de olyan, amin másodsor, olyan csak nekem.

– Így nemcsak tájékoztató, de egyfajta értékmegőrző szerepet is betölt a Mozaik.

– Igen, ez a célom. Helyi értékekből ez a legnagyobb gyűjtemény. Például a régi Petőfi Szállóról is olyan nagyfelbontású képem van, amit körülbelül hat-száz képből raktam össze. Addig lehet nagyítani, hogy a taxis droszton lévő ablakok lévő matricáról le lehet olvasni a telefonszámot. Úgy gondoltam, hogy meg kell, hogy legyen olyan felbontásban, hogy meg lehessen nézni rajta minden stukkót, díszet, ha esetleg tovább romlana. Hozzáteszem, hogy az utolsó süti is megvan a Petőfi Cukrászdából.

– Fotón?

– Nem, igaziban. A Petőfi Cuki puncstortája nagyon jellegzetes volt, az utolsó nálam van, mínusz harminc fokra le van fagyasztva tíz éve. Ha újranyitják, majd előveszem.



Hová utazna szívesen? Görögország? Horvátország? Spanyolország? Bulgária?

Amíg eldönti, a kezdő lépést már most megetheti!

Gyűjtse össze 5 héten keresztül az 5 számított kupont, amelyekkel

30 000 FORINT ÉRTÉKŰ UTAZÁSI UTALVÁNYT NYERHET,

melyet a Discos Tours Utazási Iroda ajánlott fel.

Beküldési határidő: 2016. július 11., hétfő.

Címünk: 6600 Szentes, Kossuth tér 5. fsz. ép. Sorsolás: 2016. július 12., kedd.



Rozgonyi Ádám

Gofri zöldbánán-, fánk kókus-, palacsinta rizslisztből – az ezekből a hozzávalókból készült finomságokat azok is elfogyaszthatják, akik liszt-érzékenyek. Természetesen az egyéb ételérzékenységekben érintettek számára is adott a lehetőség, hogy hagyományos étel kerüljön az asztalukra otthon, és az iskolák konyháin is; másrészt a hagyományos só, cukor és liszt nélkül is finom, tápláló, és ami a legfontosabb, hogy egészségesebb ételeket készíthetünk. Tanács Attila mesterszakács szerint fontos, hogy merjünk változtatni.

– Otthon is elkészíthetők ezek az ételek?

– Mindenképpen elkészíthetők, hiszen ez arról szól, hogy a hétköznapi ember, ebben a formában (ételérzékenyként) hogy tud étkezni, és nem csak a közétkeztetésben.

– A gyerekek mennyire fogékonyak, kedvelik az új, más összetételű recepteket?

– Minél kisebb korban kezdjük el tanítani, példaértékként, annál fogékonyabbak. 3-5 éves kortól könnyen bevezethető az étkeztetésbe.

Tanács Attila: merjünk új alapanyagokkal kísérletezni!

– A magyar emberek sokszor kényelmesekek, abból főznek hétvégén, amit otthon találnak.

– Ez így van. Egyrészt minden beszerezhető, másrészt a megszokott, hagyományos vasárnapi ebéd esetében is lecserélhetőek az alapanyagok, és elkészíthető belőlük a paprikás krumpli, a különböző köretek és a tészták is. Merjünk úgy beállni a konyhába, hogy új alapanyagokkal is kísérletezünk. Elmondhatom, hogy hihetetlen ízekkel találkozunk.

– Nagy népszerűségnek örvendenek manapság a főzőműsorok, sokan követik őket, beszélnek róluk.

– Érdekesek ezek a műsorok. Fantasztikus szintre emelték a gasztronómiát, de halkan jegyzem meg, itt még ritkán használnak általunk is használt alapanyagokat, ez az adott kírásból függ. Mi örömmel bemutatjuk ezeket.

– Hogyan fejleszthető tovább az eljárás?

– Remélem, hogy nem azért kell továbbfejleszteni, mert



egyre többen vannak olyanok, akik nem ehetnek különböző ételeket. A tudás miatt kell továbbfejleszteni, hogy segíteni tudjunk azokon a vendégeken, akik csak valamilyen kötöttséggel fogyaszthatják el az ételeket.

– Miként lehetünk tudatosabb fogyasztók a hétköznapiakban?

– Fontos a média tájékoztató szerepe; ugyanakkor a tör-

vények segítik a fogyasztót, hiszen a feliratok, címkézés, a tápanyag összetétel alapján, sok mindenre ráébredhetünk. Merjünk választani, nyitott szemmel kell a polcok között járni! Azt javaslom, hogy tanuljunk, olvassunk sokat, nagy fülekkel hallgassuk az újdonságokat, és bátran próbáljuk ki őket!

Az előző évek gyakorlatához hasonlóan, a Szentesi Közös Önkormányzat Hivatal kéri a város lakosságát, gazdasági és társadalmi szervezeteit, tegyenek javaslatot azon személyekre, kollektívákra, akiket, amelyeket méltónak tartanak arra, hogy részükre a Szentes Város Díszpolgára cím, illetve a „A Városért Emlékérem” 2016. évben odaitélésre kerüljön!

„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 hírvének öregbítéséhez, továbbá példamutató emberi magatartása miatt egyébként köztiszteltetben áll.

„A 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-művészeti, sport és gazdasági élet bármely területén, ágazatában kiemelkedő munkát végeztek, és ennek révén a város értékeit növelő, maradandó eredményeket értek el.

A részletes indoklással ellátott kitüntetésre javasoltak életútját és szakmai munkásságát bemutató indítványokat augusztus 24-ig kérjük eljuttatni a Szentesi Közös Önkormányzati Hivatal Jegyzői Irodájának (Szentes, Kossuth tér 6.).

Köszönettel:
Szirbik Imre

Testmozgás programjainkra az ELŐJELENTKEZÉS elindult

08.10. ALAKFORMÁLÓ TORNA - Vitmánia
12 alkalom

09.07. Gyógytorna - Termál Gyógyfürdő
8 alkalom

08.10. AEROBIC - Vitálcenter
12 alkalom

JÓGA - Eszenyezy Jóga Stúdió
Egész évben II: 17:15-18:30 Csü: 17:15-18:30

Jelentkezés, információ kérés:
6600 Szentes, Rendelőintézet, I. em. II/3.
63/313-244 263-as mellék
efi@szentesi-korhaz.hu
www.facebook.com/szentesefi

SZENTESI HŐSÖK

Mindenk a búvárkodás



Sebők Tamás

Minden ember életében vannak olyan tevékenységek, melyek egy örök életre rabul tudják ejteni. A Nagy házaspárt a búvárkodás szépsége nyűgözte le, hosszú évek óta úzik ezt a hivatást, amit a gyermekeiknek, Adélnak és Alexnek is továbbadtak, így már Szentesi Búvárcsaládként, otthonukban oktatják a merüléssel szimpatizálókat. Több mint 16 éve foglalkoznak búvároktatással, Nagy István családfő a szentesi uszodában kezdte az oktatást, később a felesége, Nagyné László Anikó is oktató lett és idővel otthonukban alakítottak ki egy az alapok elsajátítására alkalmas medencét és elkezdték az oktatást az UEF szabványrendszere alapján.

– 1990-ben kerültem a Szentesre a honvédséghez, mint búvárfelcser. Később oktatással is foglalkoztunk, és 1994-ben megalapítottuk a Honvéd Búváregyesületet, ahol merülés vezető voltam. Az önálló oktatói tevékenységemet azonban 2000-tól végzem – mutatta be röviden a pályáját Nagy István.

– Jómagam 2001 óta vagyok búvár, és egy horvátországi nyaralás alkalmával lettem szerelmes a búvárkodásba. A baráti társaságunkból néhányan elmentek merülni, én pedig azt gondoltam, hogy nehogy már pont én ne merüljek velük. A férjem 2002 óta nyugdíjas és akkor gondoltam egyet, felhagytam az addigi munkámmal, és

jelentkeztem a honvédséghez búvárnak. A férjem indított a pályán, és olyannyira megragadtam itt, hogy az MH. 37. II. Rákóczi Ferenc Műszaki ezred – akik nagyban segítettek az utamat – mellett a civil életben is oktató vagyok – folytatta Nagyné László Anikó.

Eleinte a szentesi strandon zajlottak az oktatások. Ekkoriban több alkalommal is rendeztek nyílt napot az oktatók azzal a nem titkolt céllal, hogy felhívják a figyelmet a sport szépségeire. Egy ilyen nyílt napon ismerkedett meg a búvárkodással egészen fiatalon egyik tanítványuk, Barnabás is. A fiúnak bot-

négy évesen nagyon nehezen rakta a fejét a vízbe. Úszott, de nem merte lehajtani a fejét. Az első búvár óráján egy egyszerű játékos feladatnak köszönhetően azonnal legyőzte a félelmét, és bátran merült alá. Soha többé nem jött elő ilyen jellegű félelme – mondta az apukája.

Istvánnak már az ideköltözésükkor dédelgetett álma volt, hogy otthoni medencét szeretne. Miután a szentesi strandon véget ért az oktatás, hazaszállította a felszereléseit és elkezdtek tervezni a továbbiakat. A gyerekeknek is olyannyira a szívéhez nőtt a búvárkodás az évek folyamán, hogy elengedhetetlen



gerince és tölcsérmellkasa van, amire figyelni kell, mert nem űzhet terhelhető tevékenységet. Ebből a kisebb betegségből kifolyólag sportolási szempontból csak a vízi sportok jöhetnek szóba esetében. Barnabás már több éve tanulja a búvárkodást, és édesanyja elmondása szerint, eltökélt szándéka, hogy ha felnőtt, búvár lesz. – Anikótól és Istvántól egyaránt kap segítséget, praktikákat, mindazok mellett, hogy mind a két oktató nagyon odafigyel rá. Barnabás kitűzött célja megvalósításához a maximális segítséget megkapja. A búvárkodás az egészsége szempontjából is igen pozitív tevékenység, hiszen a vízben nem kap terhelést a gerince. Tényleg olyan az egész, mint egy család, foglalkoznak vele és persze a társaival is. Barnabás mindig lelkes és fantasztikusan érzi magát az órákon – mondta a kisfiú anyukája. Sok kisgyermek esetében előfordul, hogy vízhez szoktatásakor tartanak, félnek a közegtől. Egy másik tanítványuk, Fecó

volt, hogy kialakítsák az otthoni oktatásra alkalmas helyszínt. Három hónap alatt készült el a medence, ami az UEF (Underwater Explorer's Federation) szabványrendszer szerinti alapok elsajátítására teljesen alkalmas. Mindezek után idővel nyílt vízben lehet tovább folytatni az oktatást – ami, ahogy mondják, minden évben egy-két hosszúhétvégen zajlik. A családi összefogás a medence megépülése után is fontos szerepet kap a tevékenységükben; a weboldal, és a promóciós felületek, valamint a fotók elkészítését is a családtagok végzik. – Nincs annál jobb érzés, amikor tanítványaink küldenek búvárfényképeket, egy-egy nyaralásról, amelyben megköszönik a segítségünket, vagy amikor a gyerekek önfelelt mosollyal merülnek itt nálunk. Egyik nagy vágyunk – mivel hamarosan a család legfiatalabb tagja is búvár lesz – hogy egy közös, víz alatti képet csinálhassunk a Vörös tengerben lemerülve – zárta a beszélgetést Nagy István.



Palicska Irén

Már épp szólni akartam Halupa Eszternek, a lap főszerkesztőjének, hogy alkotói válságba kerültem, nincs miről írnom, de az élet, és a hétköznapok is adtak témát.

A múlt csütörtöki napunk eléig mozgalmasra sikerült, annak ellenére, hogy ki se mozdultunk a lakásból. Már hetek óta szeretném meglepni a fiam valami csemegével, (a csirkén, pulykán kívül más húst is felvenni a menüjébe) így gondoltam összeütök neki egy fincsi bárányragut. Nagyon egyszerűnek tűnt a recept a babaszakácskönyvben. Szerdán meg is vettem a báránybordát a közeli húsboltban. Bár mindössze 9 dekagrammot írtak a hozzávalók között, magam előtt láttam a hentest, ahogy ezt kiejtem a számon, és repül felém a bárdja. (Orsi, a zöldséges bolt eladója is említette, hogy nagyon vicces, amikor leküldöm a férjem 8 dekagramm spenótért.) Nem mertem ennyit venni, gondoltam sütök magunknak is, így kértem fél kiló bordát. Még ezt is kevesellte az eladó, rábeszélte, hogy vegyek egy egész combot. Így hazaállítottam másfél kiló

Baba a fedélzeten - a rovat támogatója a Babasziget

A bárányok hallgatnak

hússal, most nem részletezem, mennyibe került.

Csütörtökön, amikor takarítanom kellett volna, és ebédet készíteni, minden ismerős bejelentkezett. A szomszéd néni felugrott egy kávéra, és persze megcsodálta Gergőt. A volt kolléganőm épp ráért, így ő is eljött babázni. Már dél volt, én még sehol se tartottam napi teendőim kipipálásával, amikor a konyhai mosogató is felmondta a szolgálatot. Hónapok óta halogatjuk a lefolyó tisztítását, eddig mindig sikerült valahogy megoldani, de most mindkét tálca tele lett. A férjem hívta a duguláselhárítót, és mily szerencse, 15 percen belül ki is ért. Gergő újabb látványossága is házhoz jött, csak úgy leste a csattogó-kerregő-brummogó gépet. A szakembernek röpké két órájába telt, hogy kitisztítsa a lefolyót. A leküldött 18 méter kábel nemcsak a mi lakásunkból, de az egész társasházból kioldotta a 10 év alatt lerakódott koszt, piszkot, zsíros szennyeződések. Ennek egy része a konyhám padlóján lan-

dolt. A művelet végén csak álltam ott, a szörnyű bűz és mocsok kellős közepén, és nem tudtam, hogy sírjak, vagy nevessek. Ezernyi teendőm lett volna, a hús is ott csücsült a hűtőben, várva rám egy éjen át, és az isteni rozmaringos-kakukkfűves pácára. Még szerencse, hogy a bárányok hallgatnak. A gyerek viszont üvöltött, mert éhes volt. Na, Nyuszi, barit még nem kapsz, csak a tegnapi zöldséges vacsit. Kettőkor ebéd, majd szundi, ezalatt sikerült felszámolnom a konyhai áldatlan állapotot.

Este pedig – akárhogy is halogattam – neki kellett állnom a bárány előkészítésének. Vegák, séfek és gourmandok most ne olvassanak tovább! Felkavaró jelenet következik. Ahogy már jeleztem, nem vagyok egy konyhatündér, csak csirkemell filéhez szoktam, így majd egy óráig vagdostam a bordáról és a combról a húst. Sikerült lefejtennem a fiam ebédjéhez kb. 10 dekagrammot,



a mi sült báránycombunkhoz pedig fél kilót. Összegzés és végkövetkeztetés: 3000 forintért tehát vettem kb. egy kiló csontot és fél kiló húst. A bébiétel tizedéből kijött volna, de mégse Anya készítette, és nem olyan finom. Gergő és az apja is repetázott, az én szarvasi birka pörköltéhez szokott paraszt gyomromnak viszont túl ingyenc volt a rozmarinogos báránysült.

Majzik Attila

Gyorsul a világ és vele gyorsulunk mi is. Míg nagyanyaink illedelmesen hordták a kendőt és ki sem lehetett őket robbantani az otthonkáikból, addig anyáink már farmert viselnek, és szemmel láthatóan fittyet hánynak az idő múlására. Nem számítanak az évek, a hatvan az új ötven?

Az öregség fogalma is meglehetősen relatív, az évek során a születéskor várható élettartam folyamatosan növekedésével sokat változott a megítélése. 1960-ban átlagosan 68, 1980-ban már 69, napjainkban pedig már 75 évnél is több életév jut

egy átlagos magyarnak a statisztikák szerint, tehát manapság még vígan tölthetik nyugdíjas napjaikat azok, akiknek hasonló korú társai fél évszázaddal ezelőtt már többnyire jobblétre szenderültek.

Ki számít tehát öregnek? Minden csak nézőpont kérdése. Emlékszem – akkoriban nyolcvan fölött járó – nagymamám egy esetben arra panaszkodott, hogy mennyire horkolnak a vele egy teremben lévő „öregasszonyok” – egytől egyik fiatalabbak voltak nála. Ne engedjük, hogy a szaladó évek elhitesseék velünk, hogy öregek vagyunk!

A hatvan az új ötven

A jelenkor hatvanasai egyáltalán nem számítanak időseknek. Ég és föld a különbség a '40-es-'50-es évek filmhíradóiból visszamosolyogó kendős, barázdált arcú nénik és napjaink nyugdíj küszöbén álló generációja között, bár tulajdonképp épp egyidősek, csak más-más időszakban.

A jelenlegi hatvanasok nem csak saját korukat határozzák meg, egyben iránymutatók is a következő generációk számára. Hiszen kit nem foglalkoztat a kérdés: milyen idős leszek én? Hogyan fogom feltalálni magam egy megváltozott világban?

Most ők, napjaink hatvanasai lehetnek azok, akik forradalmasítják az időskort, ők határozhatják meg, milyenek lesznek majd a mi nyugdíjas éveink. És ami a legfontosabb, az emberek fejében élő idősokkal kapcsolatos negatív sztereotípiákat is nekik kell lebontani, és bizonyítani, hogy az évek múlása nem feltétlenül jár együtt az öregkor beköszöntével. Ennek az útja az aktív, szociális kapcsolatokban gazdag életmód és modernitás, a nyitás az új felé, hiszen csak így maradhatnak talpon egy folyamatosan változó világban és így érthetnek meg bennünket, fiatalokat is.

www.babycentershop.hu

BABASZIGET

Mi értünk a babák nyelvén!

Szentes, Somogyi Béla u. 2/a.

Tel.: 63/785-140



Trendi

A Trendi támogatója a Discos Tours

Utazáskor is csinosan, kényelmesen



Csepeli Dóra

A nyári meleg beköszöntött, túl vagyunk az első napozáson, pár gombóc hűsítő fagyin és lassan tervezgetjük a nyaralást is. Az utazás nem csak a pihenésről szól, vagy-



is nem csak a fizikális pihenésről. Ha csak rövidebb időre is, de sikerül kiszakadnunk a mindennapi mókuskerekéből, az új hely, az új emberek és élmények hatására szellemileg is teljesen felfrissülhetünk. Szóval, aki teheti, utazzon el pár napra és töltsdön!

Akár itthon, akár külföldön töltünk pár napot, mi nők mindig jól akarunk kinézni. Ez nem csak a bepakolt „nyaralós” ruhákra



érvényes, hisz utazós szettnek is csinosnak kell lennie. Emellett pedig kényelmesnek is és az sem árt, ha réteges. Nézzünk néhány praktikus és laza összeállítást



Könyvajánló - A legszebb magyar mesék

Minden szülő vágya, hogy kiskori kedvenc meséit saját gyerekeivel is megszerettesse. Nagyon különleges érzés felnőttként újra élni ezeket a történeteket és figyelni gyermekünk arcát, aki pont úgy drukkol a királyfinak, hogy legyőzze a sárkányt, mint ahogy mi tettük hajdanán.

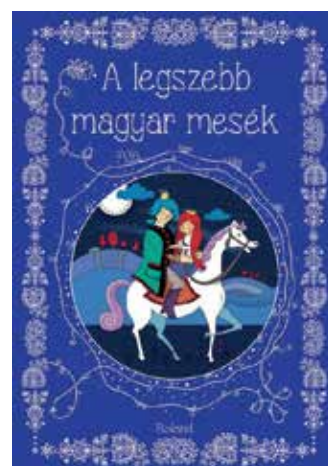
A mesemondás és a mesehallgatás önmagában is lélekfrissítő hatású, hiszen olyan helyszínekre viszi el az embert, ahol ritkán jár: a képzelet birodalmába. A könyv az ősi magyar világ

legszebb meséit foglalja egy csokorba, amelyben megtalálható az égisz fa, azaz a világfa motívuma – szereplői között pedig megjelennek királylányok és királyfik, a szegény ember, az okos lány, a szerencsét próbáló fiú, a táltosok és a boszorkányok is.

A népmesék sajátos bája abban rejlik, hogy az adott nép múltja, ősi hagyományai éppúgy megtalálhatók benne, mint a becsületesebb, igazabb életbe vetett hit. A jó – ha kiállja a próbákat – mindig elnyeri jutalmát, a gonosz pedig méltó büntetését.

A csodás elemek mellett a mindennapi élet is megelevenedik: a gazdálkodás, földművelés, pásztorkodás, halászat, étkezés, szórakozás és az ünnepek emlékei is megőrződnek.

Ezekon a meséken több generáció nőtt már fel. A magyar népmesék különleges és sokszínű világa segít megértetni múltunkat, hozzájárul a gyerekek anyanyelvi neveléséhez. A történetek valódi családi mesék, amelyek tökéletesen alkalmasak arra, hogy közelebb vigyék a kicsikhez a magyar népmeséi hagyományokat.



DISCOS UTAZÁSI IRODA

6600 Szentes, Kossuth tér 4. – Tel./fax: 63/316-677 – Idegenforgalmi engedélyszám: U-001591

26 éve az Önök szolgálatában! Utazzon velünk 2016-ban is!

Városlátogatások: Róma, Párizs, Barcelona, Olasz körutak, Svájc, Erdély, Prága, Ausztria.

Nyaralóprogramok: Bulgária, Görögország, Horvátország, Montenegró, Egyiptom, Tunézia, Mallorca

Egy napos kirándulások autóbusszal. Közel 600 úti cél.

Részletekről érdeklődjön irodánkban! Valutaváltás kezelési költség nélkül!



A tehetség sokszínű

Halupa Eszter

A Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Szentesi Tagintézmény tehetség-csoportjába járó gyerekek alkotásaiból rendeztek kiállítást a Gyerekkönyvtárban, június 13-án. A tehetséggondozó foglalkozáson 6. osztályos tanulók mutatták be nemez és csuhé technikával készült alkotásaikat. Gurdonné Kovács Helga, a szentesi tagintézmény igazgatójával a kiállítással kapcsolatban beszélgettünk.

– Kik is számítanak tehetségesnek? Csak a talentumok, a lángeszek? Pont az ilyen kiállítások világítanak rá arra, hogy mindenki tehetséges valamiben, csak meg kell találni.

– Pontosan ez az, amiben más a szakszolgálat felfogása. Általában azt gondolják, hogy az a tehetséges, akinek az IQ-ja 120 felett van, vagy valamilyen kiemelkedő képességgel rendelkezik. A tehetség ennél sokkal színesebb, sokrétűbb, hiszen sokszor látunk olyat, hogy egy

diák nem jeleskedik az iskolában, talán egyetlen tantárgyból sem. De, rendkívül jó a vizuális megjelenítése, vagy nagyon tehetséges a táncban, zenében vagy valamilyen sportágban. Hiszen vannak fő tárgyak és készségtárgyak. Viszont pályaválasztás kapcsán az lesz a legfontosabb, hogy mi az, amiben jók vagyunk.

– A művészet, hogyan tudja fejleszteni az érzelmi intelligenciát?

– Szenzitivitás a művészethez elengedhetetlen. Az tud kreatív lenni, alkotni, újat mutatni, aki-ben működnek a lelki húrok. A lényeg, hogy legyen egy témája, egy érzelm, amit ki szeretne fejezni. Ha sikerül, és nem szorul belé, akkor a csatorna megfelelő volt. Nagyon sokan nem tudják szavakban kifejezni azt, amit éreznek. Sokszor tapasztaljuk, amikor meglátunk egy festményt vagy meghall egy zenét, nem tudjuk, hogy miről szól, mégis annyira mélyre ható érzéseket kelt bennünk, van aki teljesen el is érzékenyül. Ez azt is jelenti, hogy az alkotónak sikerült



átadni, amit szeretett volna. Nagyon sokan azt tanuljuk az életben, hogy az érzelmeket el kell rejtteni, nem szabad kifejezni. Ha nem tudom elmondani, akkor ne beszéljek róla. A mai kultúra azt sulykolja, hogy mond ki. De nem mindenkinek megy, éppen ezért is fontos, hogy találjunk hozzá csatornát.

– A kiállításon látszott a gyerekek arcán a meglepettség, az öröm. Talán számukra még fontosabbak az elismerő szavak és a bátorítás.

– Igen, ezért is örülök annak, hogy a média több képviselője is jelen volt, hiszen a gyerekeknek szüksége van a megerősítésekre.

Arra, hogy az, amit alkottak, jó, és hogy ebbe az irányba menjenek. Persze vannak köztük jó tanulók, de van olyan is, aki nem annyira sikeres az iskolában. Fontos, hogy megérezze, hogy valamiben ő is jó, szükség van rá, hogy ő is egy értékes ember. Én láttam az arcukon, hogy ez most nekik nagyon fontos. Olyan visszajelzést kaptak, amiben szerintem eddig soha nem volt részük. A célunk is az, hogy ezt meg tudjuk mutatni, és arra sarkalljuk az iskolákat, óvodákat, hogy találjanak olyan helyeket, alkalmakat, ahol azok is sikerélményhez jutnak, akik valamilyen tantárgyból nem kifejezetten tehetségesek.



Jancsovics Dóra: A Kiss Bálint Református Általános Iskolába járok, 6. osztályos tanuló vagyok. Nagy élmény volt ezt a programot megcsinálni. Több éve furulyázok és idén keztem el zongorán játszani, régebben táncoltam is és énekelni is nagyon szeretek. Örülök, hogy megmutathatom másoknak is,

hogy nem képtelenség ilyet készíteni.

Varga Szilárd: A nemez és a csutkababák készítése tetszett a legjobban. Én készítettem az ajtót, ablakot, a házat és a kis fát. Jó így egyben látni. Kezdetben nehéznek tűnt, de utána megtanultam és ügyesebbek lettünk. Örülök, hogy mások is



látták. Ha lesz rá alkalom, akkor folytatom.

Benedek László Dániel vagyok, 13 éves, Szentesen élek. A szívcskét, a babszem Jankót és ablakot én készítettem. Jó barátságok szövődtek, a szivacsolás tetszett a legjobban, eddig nem ismertem. Mindenképp folytatni akarom.

Forgattak

Városunkkal foglalkozik egy teljes adásában az ATV-n és az Echo TV-n látható Hazahúzó című műsor. A hazai üdülési és szabadidős lehetőségek bemutatásával foglalkozó adás stábját az elmúlt hétvégén forgatták Szentesen. A körülbelül háromnegyed órás műsor tartalmát a Szentesi Vendégszeretet Egyesület kínálatából állították össze. Ellátogattak az Árpád Agrár Zrt. telepére, forgattak az üdülőközpontban, a Koszta József Múzeumban, a Fridrich fényírdában és a Péter Pál Polgárházban is, valamint kenuzókkal a Kurcán. Úgy tudjuk, várhatóan egy hónap múlva kerül adásba a városunkat bemutató rész.

LADA 1300 gépkocsi üzempépes állapotban eladó. Telefon: 70/1188-115.

KEMPING kerékpár eladó. Telefon: 70/610-6722.

VÁLLALOM társasházak közös képviseletét, társasházkezelését. Teljes körű ügyintézés, kiadásoptimalizálás. Mayer János. Telefon: 70/458-3014

MOTTHON végezhető, figurák összeállítása, csomagolása, stb: 06-90/603-906 (<http://audiopress.iwk.hu>) 635Ft/min. 06 1/222-8397, 20/496-

HIRDESSEN INGYEN

3980).

MESZELÉST, takarítást, kerti munkát vállalom. Telefon: 30/230-6632.

3 elemes gyermek szekrény, működőképes automata mosógép olcsón eladó. Telefon: 30/454-8135.

KISKERT kiadó. Víz, villany mel-

léképület van. Telefon: 30/454-8135.

HASZNÁLT VELOX elektromos kerékpár eladó. Telefon: 30/852-4570.

ELADÓ közel 70 négyzetméteres hátrész Szentes belvárosában, a Gyógyfürdő közelében, a Sima Ferenc utcán. Csendes környezetben, frekvenciált, belvárosi helyen, egyedi

fűtéssel ellátott lakás. Érdeklődni: 06-70/382-9219 vagy 06-70/600-1674.

ELADÓ Halász-Szabó Sándor, szentesi születésű, többszörösen kitüntetett festőművész Mártélyi Tiszaparti lejáró című (1959) 80x60 centiméteres pasztellképe, és Benyovszky István Csikós című akvarellképe, mely 30x40 centiméteres. Érdeklődni: 20/357-0474.

ELADÓ használt Velox elektromos kerékpár Szentesen. Tel.: 30/852-4570

Szentes családi ízei



Bolognai Lasagne

A vöröshagymát (2 közepes), répát (4db) és zellert (4 szár) megtisztítjuk, megmossuk, és felaprítjuk apró kockákra, és félre rakjuk. Felmelegített edényben olajat hevítünk, majd rádobjuk a darált húst (1 kg), és fehéredésig sütjük, sózzuk, borsozzuk. Pár perc főzés után hozzáadjuk a zöldségeket, a babérlevelet, a rozsmaringot, a paradicsompürét. Jól elkeverjük, és fedő alatt főzzük szép lassan, néha megkeverve. Közben a lisztből, a vajból és a tejből besamelt készítünk, majd sózzuk, borsozzuk, és félretesszük felhasználásig. Egy tepsit kiolajozunk, és egy sor tésztát lerakunk, majd rá egy kis bolognai szósz, majd erre mehet a besamel-mártás. Majd ezt megismételjük, és a végén megszórjuk reszelt sajttal. 200 fokos előmelegített sütőben fél óráig sütjük, míg a sajt meg nem pirul a tetején.

Jó étvágyat kíván: Szabóné Veres Ildikó - Felsőpárt

Családi

Született: Makai Lászlónak és Demeter Erikának (Munkás u. 9.) László, Gazi László Gábornak és Bartos Gabriellának (Kátai u. 1.) Marcell János nevű gyermeke.

Házasságot kötött: Libor Károly (Eperjes, Békési út 7.) és Juhász Julianna (Csaba u. 8.), Libor Mihály (Kossuth Lajos u. 37-39-Szint: 3. Ajtó: 48.) és Kemény Tünde (Szeged, Vajda u. 15. Lépcsőház: A Ajtó: 1.), Bíró Zsolt Vince (Várady Lipót Árpád u. 50.) és Kozma Judit (Nyár u. 16.).

Elhunyt: Molnár Lajos Pál (Nagynyomás Tanya 16/A), Székely Mihályné (Kossuth tér 4.), Kollár János (Nagyhegy 32.), Tóth Józsefné (Gyöngyvirág u. 7-9.).

PIAC

Új burgonya 150-190 Ft/kg, **új répa** 250 Ft/csm, **új gyökér** 200 Ft/csm., **zeller** 200 Ft/db, **új karalábé** 100 Ft/db, **új fokhagyma** 1500 Ft/kg, **petrezselyem** 50 Ft/csomó, **hegyes erős paprika** 90 Ft/kg, **fehér paprika** 400-450 Ft/kg, **karfiol** 150-250 Ft/kg, **paradicsom** 300 Ft/kg, **vöröshagyma** 200-250Ft/kg, **tojás** 35-38 Ft/db, **zöldhagyma** 120 Ft, **saláta** 150 Ft/kg, **spenót**, **sóska** 800 Ft/kg, **lila hagyma** 350 Ft/kg, **citrom** 1200 Ft/kg, **kapor** 50-100 Ft/csm, **kígyóborka** 150-200 Ft/kg, **gomba** 550 Ft/kg, **új tök** 250 Ft/kg, **cukkini** 250 Ft/kg, **csemege kukorica** 150 Ft/db, **sörretek** 100 Ft/db, **sárgadinnye** 300-350 Ft/kg, **görög dinnye** 180 Ft/kg, **meggy** 450-500 Ft/kg, **cseresznye** 400-550 Ft/kg, **alma** 320 Ft/kg, **körte** 350 Ft/kg **eper** 1200 Ft/kg, **őszibarack** 350 Ft/kg, **sárgabarack** 600 Ft/kg.

Egészségügyi ügyelet

Orvosi ügyelet: hétköznap 15 órától reggel 7 óráig, hétfőig 7 órától 7 óráig (24 óras) a Sima Ferenc utca 29-33. szám alatt (mentőállomás) tartanak ügyeletet. Telefon Szeged: 62/474-374.

Gyermekorvosi rendelés: hétköznap 15 órától 17 óráig, hétfőig és ünnepnap 9 órától 11 óráig a Sima F. u. 31-33. (mentőállomás), rendelési időn kívül az ellátás a kórház gyermekosztályán történik.

Gyógyszertári ügyelet: június 27-július 4. Pingvin Patika (Szentes, Nagyörvény u.59.) hétfőtől-péntekig 7.30 órától-18 óráig, szombaton 7.30-tól 12-óráig, vasárnap és ünnepnapokon zárva. Készenléti telefon: 70/563-5139.

Készenléti ideje: hétfőtől-péntekig: 20 órától másnap 7.30 óráig, szombaton: 20 órától másnap 8 óráig, vasárnap: 20 órától másnap 7.30 óráig.

Június 24-30.

HETI HOROSZKÓP

KOS

Ez a hét egyszerűen fantasztikus lesz! Különösen jónak látszanak a szerelmi esélyeid, sőt, még egy szerencsés véletlenben is részed lehet!

BIKA

A környezetben élők könnyen el tudják bizonytalanítani. Az lesz az érzésed, hogy olyan dolgokba avatkoznak bele ismerőseid, amikhez semmi közük.

IKREK

Főként a párkapcsolat területén várhatóak pozitív fejlemények, ha egyedülálló vagy, akkor a héten nem kerülhet el a szerelem!

RÁK

A harag rossz tanácsadó: ne veszedj tovább azzal, akivel valaha konfliktusod volt!

OROSZLÁN

A hét második felében már minden a terved szerint alakul, de a hét elején légy óvatos és megfontolt!

SZŰZ

Használd ki a lehetőséget a kapcsolatot újjávarázsolására! A bolygók állása most kedvezni fog!

MÉRLEG

Óriási belső változások zajlanak most benned. Itt az ideje felhagyni a káros szokásaiddal.

SKORPIÓ

Vedd ezt a hetet edzésnek, aminek eredménye, hogy jobb, sikeresebb, és keményebb leszel!

NYILAS

A bolygók állása most nagy változást hozhat a magánéletedben! Össze-költözést tervezitek? Vágjatok bele!

BAK

Ez a hét küzdelemesebb időszakot hoz a munkában, de ez nem jelenti azt, hogy kevesebb pénz lesz.

VÍZÖNTŐ

Új és különös emberek léphetnek az életedbe, mindez azonban némi zavart is okozhat.

HALAK

Nem vagy jó passzban, kétség, zavarodottság, negatívizmus uralhatja az életed és a gondolkodásod. Próbáld ezeket kizárni!

SZENTESI ÉTELFUTÁR

Rendelésfelvétel:

06-20/529-8822

Ételhordós menürendelés előző nap 12 óráig fogadunk el. Kiszállítás hétfőtől-vasárnapig.

Menü: július 04-10.

Hétfő: Almaveles

A menü: Bakonyi sertésszelet, tészta köret
B menü: Majorannás sertéstokány, párolt rizs

C menü: Sajttal töltött rántott csirkemell, párolt rizs

Kedd: Marha contleves

A menü: Székelykáposzta füstölt hússal
B menü: Sárgarépás-tejszínes csirkemell, szalonnás burgonyapüré

C menü: Rántott sertésszelet, szalonnás burgonyapüré

Szerda: Zeller krémleves, levesgyöngy

A menü: Ráczos szelet
B menü: Tejfölös-gombás marharagu, pirított tarhonya
C menü: Rántott szárnyas máj, ráczos burgonya

Csütörtök: Pirított tésztaleves

A menü: Rántott csirkecomb, kapormártás

B menü: Debreceni sertésragu, zöldséges rizs

C menü: Párizsi sertésszelet, zöldséges rizs

Péntek: Liba aprólekves

A menü: Kolbásos lecsó
B menü: Szilvás gombóc

C menü: Milánói sertésborda

Szombat: Rizsleves,

Brassói apró pecsenye

Vasárnap: Daragaluska leves

Szabolcsi töltött káposzta

A megadott ár tartalmazza a kiszállítás díját is 11-14 h-ig Szentes területén. 700 Ft/nyugdíjas menü,

800 Ft/menü, csomagolás díja 100 Ft/menü.

Felhívás

Szentes Városellátó Nkft. tájékoztatja a szentesi lakosságot, látogatókat, járóelőket, hogy a Szentes Kossuth téri „Napernyős lány” c. köztéri szobrot helyreállítás érdekében 2016. június 21-én szakműhelybe szállítja. A műalkotás a helyreállítást követően (letört napernyő visszaillesztése) eredeti helyére visszaállításra kerül.

Kérjük szíves türelmüket!

Szentes Városellátó Nonprofit Kft.

6600 Szentes, Kossuth tér 6.

Álláskeresés 40 felett



Palicska Irén

Hogyan pályázzunk a mai modern, digitális korban? Melyek a 40 feletti korosztály lehetőségei, és milyen számukra a munkaerő-piaci helyzet? Gregus Csaba munkaerő közvetítési üzletág igazgatót kérdeztük.

– Nincsenek kifejezetten könnyű, de az eddigiekhez, illetve a munkaerő-piacon ismert helyzethez képest annyira nehéz

helyzetben sem a 40 év feletti-ek. Sok olyan lépés van, amelyet ez a korosztály is meg tud tenni a gyors elhelyezkedés, illetve adott esetben az újra elhelyezkedés érdekében. Amit javasolni tudok, hogy ugyanúgy ahogy minden egyes korosztály, készítse el a saját házi feladatát! Ez pedig nem más, mint egy jó önéletrajz összeállítása. Erre mindenképpen szükség lesz ahhoz, hogy a saját cégéret a

munkaerő-piacon megmutassa. Amennyiben elkészült az önéletrajzunk, a lehető legtöbb csatornán indítsuk el az álláskeresést. Ma már nagyon sok olyan adatbázis van, ahová feltölthetjük az önéletrajzunkat. Ennek pedig lesz egy olyan pozitív hozadéka, hogy minket is meg tudnak keresni állásajánlatokkal. Számos cég figyeli napi szinten ezeket az adatbázisokat, és a náluk lévő álláslehetőségekkel felveszik a kapcsolatot a pályázókkal. Tehát itt adott esetben egy passzív álláskeresési folyamat is elindulhat, azáltal, hogy láthatóvá válnak a munkaerő-piacon a 40 év feletti korosztály tagjai. Ehhez érdemes ügynevezett szövetségeseket is keresni, például tanácsadó cégekhez bejelentkezni, ahol az adott cég munkaerő közvetítéssel foglalkozó munkatársa tud nekünk segíteni abban, hogy egyengesse ezt a folyamatot. Kapcsolati hálónk kihasználása ebben az esetben is nagyon fontos, ilyen élethelyzetben igenis érdemes venni a bátorságot, és használni ezeket a kapcsolatokat, és jelezni, hogy aktív álláskeresésben vagyunk.

– *Melyik korosztály van a legkönnyebb, illetve a legnehezebb helyzetben? A kor előre haladtával esetleg csökkennek a lehetősé-*

geink a munkaerő-piacon?

– Igen, vannak olyan területek, ahol kifejezetten pályakezdőket várnak, vagy olyanokat, akiknek nincsen kialakult munkavégzési gyakorlatuk, és az adott cég a saját képére tudja formálni a munkavállalót. Mindazonáltal vannak olyan területek, ahol nem számít az életkor a későbbiekben sem, sőt valahol éppen előny, ha valaki több tíz éves munkatapasztalattal rendelkezik. Kiemelten a műszaki, mérnöki, illetve az informatikai területen azt tapasztaltam, hogy egyáltalán nem számít az életkor. Semmiféle általános bevett gyakorlat nincs arra vonatkozóan, hogy mely korosztályt preferálnak. Itt inkább a munkatapasztalat megléte az, amit szeretnek a munkáltatók. A vezetői pozícióknál pedig nyilván elengedhetetlen a munkatapasztalat, általában a vezetői tapasztalat is. Az álláshirdetések ilyen szempontból nagyon informatívak, tehát valószínűleg tartalmazzák azt, hogy hány év munkatapasztalatot várnak. Az informatika és a mérnöki területen kívül, a humán erőforrás területén is nagyon sok lehetőség adódik. Érdemes minden olyan pozícióra pályázni, amely a saját tapasztalatainknak maximálisan megfelel.

Temetőből loptak

Elfogták a szentesi rendőrök azokat a temetői tolvajokat, akik az egyik helyi sírkertből virágtartókat és virágokat loptak el. A két elkövető nem sokkal később már rendőrkézre került.

Elvesztette telefonkészülékét egy férfi Szentesen, amit később egy nő talált meg, ám a készüléket nem szolgáltatotta be, hanem megtartotta magának. A mobil eredeti tulajdonosa letiltatta a készüléket, amiről a nő nem tudott, így amikor a mobiltelefon-szaküzletben szeretne volna újra

üzembe helyezni a talált mobilt, az már nem sikerülhetett neki. A nő ellen jogtalan elsajátítás miatt indult eljárás.

Ruhát, tányérokat, étkezészet loptak el az egyik szentesi bérház közös tárolójából. A tároló zárva volt, így kérdéses, hogy kik és hogyan jutottak hozzá a tárgyakhoz.

Két kerékpárt loptak el a Honvéd utcából, egy nap alatt. Mindkét kerékpár le volt zárva, ám ez sem tartotta vissza a tolvajokat a lopástól. A tetteseket még keresik a rendőrök.



A Nemzetgazdasági Minisztérium idén is meghirdette a Nyári diák munka programot, országos szinten 1,9 milliárd forintos támogatási összeggel. Ennek keretében a 16-25 év közötti diákok kaphatnak a területi, települési önkormányzatoknál vagy önkormányzati fenntartású intézményeknél munkalehetőséget. A programra Csongrád megyében is lehet jelentkezni.

Tavaly több mint 27 ezer fiatal szerzett munkatapasztalatot a kéthónapos szünet alatt. A támogatás előfeltétele a regisztráció a lakó-, vagy tartózkodási helye szerint illetékes járási hivatal foglalkoztatási osztályán.

Heti menü
június 27
– július 1.



B menü: Vegyes zöldségleves, sajtos rakott tészta

Csütörtök

A menü: Sárgaborsógulyás,

reszelt sertésmáj, burgonyapüré
B menü: Zöldborsóleves csirkeaprólékkal, csirkepörkölt, nokedli

Péntek

A menü: Palócleves, Tüzes sertésfalatok, sült burgonya

B menü: Grízgaluskaleves, Rántott cápaharcsa, kukoricás rizs

Hétfő

A menü: Zöldbableves, rakott krumpli

B menü: Tojásos leves, rántott csirkemell, finomfőzelék

Kedd

A menü: Frankfurti leves, Olaszos húsgombóc, fűszeres spagetti

B menü: Karfiolkremleves, Csongrádi aprópecsenye

Szerda

A menü: Magyaros krumplileves, Karaj, tökmagvas bundában, tökfőzelék

Szentes, Petőfi u. 7/a
info@galeriakavehaz.hu
www.galeriakavehaz.hu

Darók József

Helyi mesterek újabb remeikeiből ad át a látogatóknak egy színes válogatást a városi könyvtár nyári kiállítására.

Ki vasba, ki agyagba álmodta munkáját, más fával, gyöngyökkel, kövel, ecsettel valósítja meg magát – a Szentesi kismesterek újabb alkotásai című kiállításon számos megmunkálható alapanyag és technika felvonul, mint azt már az elmúlt több mint egy évtizedben megszokhatták az érdeklődők nyaranta. A mostani a 11. alkalom, amikor a könyvtár évadzáró kiállításán bemutatják újonnan elkészült remeikeiket a helyi alkotók. *Puskás Anna*, a Lajtha-zeneiskola növendéke nyitotta a tárlatot zenével, *Szűcs Ildikó* könyvtárigazgató pedig méltató szavakkal. Mint fogal-

mazott, a kiállítás üzenetként reméli, mindenkinek eszébe jut a mestere, aki elindította, a kezét fogta, aki az anyagot a kezébe adta. Senki sem születik mesternek, mindenkit a tanítványai tesznek azzá, mondta az igazgató.

A könyvtár kiállítótermében *Bors Károly*, *Kovácsné Gál Katalin*, *Sárréti Krisztina* keramikusok, *Chemez Attila*, *Horváth Sándor*, *Chikán József* fafaragók, *Debreceziné Marozsán Eszter* papírfonó, *Kovács Ivánné* népi bútorfestő, *Nagy Marietta*, *Víghné Wolford Ilona* ékszerkészítők, *Nyíri Dánielné* gyöngyfűző, *Ráczné Chikán Gabriella* tűzzománcos, *Megyesi István* kovácsmes-



ter, illetve a Hajléktalan Segítő Központ kézműveskedéssel foglalkozó lakóinak munkái láthatóak szeptember 8-ig.

Palicska Irén

Az elmúlt években egyre többen élnek egészségtudatosan. Odafigyelnek a táplálkozásukra, a mozgásra, megpróbálják egyensúlyba hozni a test-lélek-szellem egységét. Hogyan alkalmazza mindezt az Ayurvéda, és miben segítheti hétköznapi életünket. Erről kérdeztük Csizmadia Ágnes pszichoterapeutát, tanárt, az Ayurvédikus filozófia tudományok doktorát.

– *Mi is az Ayurvéda?*

– Az élet tudománya, amely nemcsak a gyógyítást, hanem az egész rendszer egyénre vonatkozó felelősségét is tartalmazza. Több mint ötezer éves tudomány, Indiából származik, magában foglal meditációs technikákat, imákat, fohászokat. A gyógyító része pedig egyrészt a terapeuta és a kliens közötti gyógyító rendszerekről, másrészt az öngyógyítás tudományáról szól.

– *Tehát a páciensnek is dolgoznia kell magán?*

– 20 éve ismerkedtem meg először az ayurvédikus filozófia rendszerével. Nagyon sok olyan szegmense van, amit ha

az egyén megismer, rálátása lesz saját életére. Ide tartozik a táplálkozás, mozgáskultúra, gondolkodás. Az egész rendszer akkor működik igazán, ha a vendég nemcsak egy masszázst vesz igénybe, hanem hozzáteszi azokat az apró ismereteket, amelyekkel jobba, egészségesebbé teheti az életét. Tehát a kettőnk munkája inkább egészségnevelő-fejlesztő munkát jelent, mely során olyan praktikákat sajátít el a kliens, melyeket otthon képes alkalmazni.

– *Hogyan kezdődik a közös munka? Hogyan méred fel a páciens egészségi állapotát?*

– Az első találkozás egy-másfél óra, amikor is felmérem a lehetőségeinket. Ha valaki már ismeri a testét, vele könnyebb dolgozni. Ebben a terápiában a beteget sokkal jobban bevonjuk. Megvizsgáljuk, hogyan étkezik, mennyit mozog, a folyadékfogyasztását, a gondolkodását, milyen a szociális környezete, kitérünk az anyagcsere fontosságára. Hiszem azt, hogy ha mindenben tudunk egy kicsit

Ayurvéda – Az élet tudománya



változtatni, javítani, az nagymértékben kihat magára a problémára is.

– *Mikor érdemes elkezdni az egészségnevelést?*

– Kisbaba korban, sőt már a várandós kismamákat is arra kellene ösztönözni, hogy elsajátítsák az ayurvédikus gondolkodást, egészségtudatosabban éljenek, és így nőjön fel a gyermekük is. A későbbiek során nem lesz probléma, hogy egyfajta élelmiszert túlzásba visznek vagy sem, mert megismerik a szervezetüket, érezni fogják a testükön, hogyha valamiből többlet ettek, akkor a következő hetekben, hónapokban jóval kevesebb olyan jellegű táplálékot kell fogyasztani, hogy helyreálljon a szervezet egyensúlya.

– *Az Ayurvéda 3 alkatot különböztet meg, és ezek alapján kellene táplálkoznunk is. Az alkatunk már a fogantatás pillanatában eldőlt. Milyen jellemzői vannak ezeknek?*

– A Vata a legkisebb, legvékonyabb alkat, a Pitta egy viszonylag közepes alkat, a Kapha teltebb, kerekesebb testfelépítésű. A fizikai modalitásokon kívül az al-

katok más tulajdonságaikban is igen különbözőek, mint például érzelmi, energetikai, viselkedésbeli, a táplálékok feldolgozása szerinti. Az Ayurvéda alkatok szerint étkeztet. Bizonyos betegségeknél az alkat eltolódását kell figyelembe venni. A gyógyítást is az alkat meghatározásával kezdjük. Tehát az Ayurvéda egészségképe a születési alkat egyensúlyában rejlik.

– *Mennyi figyelmet szentelünk az egészségünknek?*

– Az elmúlt 20 évben azt tapasztaltam, hogy az emberek egyre egészségtudatosabban élnek. Szeretik megismerni ezeket a típusú terápiákat, nem biztos, hogy akkor érzékelnek, amikor már nagy a baj, ilyenkor nekem is könnyű dolgom van. Azonban, ha betegség kezelését szeretnék az ayurvéda segítségével természetes úton elindítani, a kliens sok feladatot kap, részesévé válik a terápiának, együttműködővé kell válnia. Ily módon felelőssé tesszük saját gyógyulási folyamatában. Nem a klasszikus készítmények beszedésétől várjuk a gyógyulás folyamatát.



Gróf Széchenyi István Szentesen

Labádi Lajos

Gróf Széchenyi István (1791–1860) életútja és munkássága, azon belül reformtörekvései közismertek. Azt viszont már kevesen tudják, hogy a Tisza-szabályozás kapcsán Szentés városával többször is közvetlen kapcsolatba került az 1840-es évek közepén. Először Vásárhelyi Pál mérnök társaságában érkezett Szentésre 1845. október 13-án, az ármentesítő munkálatok előkészítése ügyében. Széchenyi a Zöldkoszorú vendégházában éjszakázott; Vásárhelyi Pál pedig felkereste Szentesen élő sógornóját, Sebők Erzsébetet, gyermekei keresztanyját. Ez alkalommal Széchenyi csak három mondatot írt Naplójába távirati stílusban: „Szentésre. Megszabadult város, egy Borosnak köszönhetően. Bene, a Csongrád megyei adminisztrátor jön élém.” Másnap tovább utazott Hódmezővásárhelyre, majd Szegedre. Ez a látogatása rövid volt, mivel Boros Sámuel főbíró – akivel ta-



lálkozni szeretett volna – éppen Pesten tartózkodott, ezért Bene József főispáni helytartó fogadta a grófot.

Vásárhelyi Pál 1846. április 8-án váratlanul meghalt, alig múlt 50 éves. Ezért Széchenyi a második tiszai hajóúttjára meghívta a neves olasz mérnököt, Pietro Paleocapát, a Po folyó szabályozóját, aki értekezést írt a Tisza-szabályozás kérdéseiről, tehát jártas volt a témában. Ezt

az útját a „Pannónia” gőzhajón tette meg. Szegedről indult, és Csongrádra jelölte ki a Tiszavölgyi Társulat tanácskozását 1846. július 18-ra. (Említést érdemel, hogy ekkor közlekedett először gőzhajó a Tiszán. Ahogyan a „Jelenkor” írta: „Első gőzös a szűz Tiszán”.)

Útban Csongrádra, július 18-án a szentesi Böldi révnél kikötött. A szentesiek egy sátrat vertek fel a Tisza-parton, és ebéddel várták a grófot és kíséretét. Széchenyi egy csónakkal partra szállt, és köszöntötte a tiszteleltre egybegyűlteket. Mivel közben megeredt az eső, csak rövid időt töltött a parton. Boros Sámuel főbíró meghívta vendégségbe a „Pannónia” gőzösrre, és együtt folytatták az utat Csongrádra. Széchenyi rövid partraszállása mégis emlékezetes maradt, ugyanis a hagyomány szerint ekkor tanácsolta a szentesi elöljáróknak, hogy a városba vezető főutat a Kuczori őrháztól a katólikus templom tornyának irányába kellene kijelölni. Jóval később

(1883/84-ben) az új országút elkészült, és az említett útszakasz a „Széchenyi út” nevet kapta (ma Csongrádi út).

Harmadik látogatása 1846. augusztus végén történt, amikor a Tisza-szabályozás munkálatainak tényleges megindítása ügyében augusztus 31. és szeptember 2. között Szentesen időzött. Paleocapa olasz mérnök társaságában megemlélt a térséget, és eredményes tárgyalásokat folytatott vendéglátójával, Boros Sámuel főbíróval. (Találkozott Vásárhelyi Pál özvegyével is, aki ekkor már Szentesen lakott hűgánál.) Másnap bejárták a mentesítendő területet, majd a Zöldkoszorúban a város megvendégelte a szemlebizottság tagjait.

Az 1846-ban megkezdett ármentesítő munkák az elkövetkező évtizedekben folytatódtak, hatalmas termőterületet hódítva el a vizektől, jelentősen csökkentve pusztító árvizek gyakoriságát.

FELHÍVJUK OLVASÓINK FIGYELMÉT, hogy a Szentési Élet július 8-i száma technikai okok miatt nem jelenik meg.

Helyette június 24-én és július 1-én 20 oldalas városi hetilapot vehet kezébe minden kedves olvasónk.

A július 15-i lapszám a szokásos terjedelemben, a megszokott időpontban, pénteken jelenik meg!

Megértésüket köszönjük!

szentesiélet szerkesztősége

Pollákos versenysikerek

A Hódmezővásárhelyi Szakképzési Centrum Pollák Antal Szaképző Iskolája több tanulója sikerrel szerepelt a különböző tanulmányi versenyeken. A tanév végén az iskolától elismerő okleveleket és vásárlási utalványokat vehettek át az eredményes tanulók és tanáraik. Az elismeréseket Kovács János az oktatási bizottság elnöke, valamint Kovács Attila az intézmény vezetője adta át. Elismerésben részesült Havrán Árpád a Pattantyús Ábrahám Géza Országos Áramkörtervező Verseny döntőjében elért 9. helyezéseért (Felk.: Ágoston Csaba), Bori Mihály, Luczó István és Göbölös Gilbert a MAVIR Zrt. Országos Versenyén elért 1. helyezéseért, csapatban pedig megkapták az Elektronikai Egyesület különdíját is (Felk.: Ágoston Csaba), Király Máté, Vámosi Tamás és Kiss Benedek a „Játék a Programozás” Országos Középiskolai Programozó Versenyen elért II. helyezéseért (Felk.: Vári Ágnes, Pásztor Zoltán), Bori Mihály az Országos Szakmai Tanulmányi Verseny döntőjében elért eredményéért. (Felk.: Szemerédi Endre, Hajdú Zoltán).



Moziműsor

szentesi
ÖZE Lajos
MOZI
- ANNO 1972

Szombat (június 25.)

12:30, 14:15, 16:00 **3D Szenilla nyomában**

18:15, 20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Vasárnap (június 26.)

12:30, 14:15 **3D Szenilla nyomában**

16:00 **Központi hírszerzés**

18:15, 20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Hétfő (június 27.)

14:15, 16:00 **3D Szenilla nyomában**

18:15, 20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Kedd (június 28.)

14:15 **3D Szenilla nyomában**

16:00 **Központi hírszerzés**

18:15, 20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Szerda (június 29.)

14:15, 16:00 **3D Szenilla nyomában**

18:15, 20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Csütörtök (június 30.)

14:00, 16:00, 18:15 **3D Tarzan legendája**

20:30 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

Péntek (július 1.)

14:00, 16:00 **3D Tarzan legendája**

18:15 **3D A függetlenség napja**

- Feltámadás

20:30 **3D Tarzan legendája**

Egy kis mozgás mindenkinek kell!

Palicska Irén

Milyen fizikai állapotban van ma a 40 feletti korosztály? Melyek a legmegfelelőbb mozgásformák 40 felett? Többek között ezekre a kérdésekre keressük a választ dr. Szabó Ildikó szentesi sportorvossal.

– Sajnos a statisztikák azt mutatják, hogy elég elszomorító a helyzet. A lakosság nagy része már 20, 30 év felett is egyre inkább mozgáshiányos. Ennek következtében nagyon sok betegségben szenved. Elhízásról, cukorbetegségről, magas vérnyomásról, különböző ízületi problémákról beszélünk. Ezeket lehetne segíteni.

– Gondolom, legfontosabb a megelőzés, illetve, hogy mozgásra bírjuk ezt a korosztályt is. Hogyan lehetne ezt elérni?

– Többek között a média hatására, egyre divatosabbá válik az egészséges életmód. Az emberek legalább gondolati szinten foglalkoznak azzal, hogyan lehetne többet tenni az egészségükért? Ennek egyik formá-

ja a mozgáskultúránk átalakítása, a másik jelentős tényező az étkezésünk, ami befolyásolja az egészségi állapotunkat. Ez így össze is függ, hiszen ha az ember több kalóriát visz be, mint amennyit lemozog, akkor természetesen a súly lerakódik, és elhízás lesz a következménye.

– Melyek a legmegfelelőbb mozgásformák 40 év felett?

– Ezt nagyon sok tényező befolyásolja. Többek között az, hogy mozogtunk-e valaha életünkben. Fontos az, hogy milyen a testsúlyunk. Egy negyvenes vékonyabb testalkatú ember többféle sportot választhat, mint aki túlsúlyos. Fontos, hogy fokozatosan építsük be az életünkbe a mozgást, hogy mindig megelőzze a bemelegítés, előtte fogyassunk elegendő folyadékot, hiszen a hidratáltság elengedhetetlen az ízületek működése szempontjából. A legfontosabb, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amit szeretünk csinálni, és amit napi rendszerességgel tudunk végezni. Ezek nem feltétlenül nagy anyagi ráfordítást igénylő sportok. Lehetnek statikusabbak, mint a pilates és a jóga, vagy dinamikusabbak, mint az úszás, kocogás. Szentesen például nagyon népszerű a szenior úszósport, jó kis közösség, kimagasló eredményeket érnek el, bárki csatlakozhat. Ha az ember nem szívesen mozdul ki otthonról először, vesz egy szobakerékpárt, és a híradó, vagy a kedvenc sorozata alatt felül rá, és elkezd tekerni, olyan tempóban, ami neki megfelelő, észre fogja venni, hogy mennyivel jobb kondíciója lesz hetek alatt. Érdemes többféle mozgásformát is végezni, hogy elkerüljük a monotonitást. Sokkal jobb olyan sportot választani 40 felett is, amit társaságban végezhetünk, ez testileg és lelkileg is felüdítőbb.

– Már sokat teszünk egészségünk érdekében, ha napi fél órát sétálunk. Valóban elegendő ez 40 felett?

– Igen. Főleg férfiakra jellemző, hogy rájönnek, elmúltak 40 évesek, gyorsan elkezdnek valamit sportolni, és mindenféle



nagy izommegterhelést próbálnak hirtelen kialakítani. Ez nem tesz jót, már nem 20 évesek, a szervezet jobban megbosszulja az ilyen változást. Fontos fokozatosan elkezdni a mozgást, és rendszeresen végezni. Napi 30 perc testmozgás hetente ötször tökéletes.

– A sportorvos mit sportol?

– Mindig is jellemzője volt az életemnek a sport. Korábban rendszeresen teniszeztem és futsaloztam. Szerencsés vagyok, mert nagyon sokat tudtam mérülni bűvárként. Most rengeteget kerékpározunk, és a kutyáinkkal a hegyekben túrázunk.

30 éves a Kriston-módszer

Palicska Irén

A Kriston trénernek segítenek a szexuális élet illetve az egészség teljesebbé tételében, hogy több baba szülessen, és a szülés könnyebb legyen. A Kriston-módszer a pedagógia, szexológia, pszichológia, egészségügy, testedzés határán mozog. Szentesen Repa Ari segít a tabuk döntögetésében, ami hozzájárul az egészséges intimitáshoz és a családok egészségéhez.



– 30 évvel ezelőtt Kriston Andrea kezdte el kidolgozni ezt a módszert Magyarországon. Először nők számára, azóta ez kibővült a férfiak és a gyerekek programjával, amelyek most készülnek. Már óvodás kortól érdemes kialakítani az intim szokásokat, a tudatos alhas védelmet. A cél az, hogy ezt folyamatosan egyre idősebb gyerekekhez is eljuttassuk. Tini program már most is van. Itthon a közeljövőben indul el a módszer oktatása, de egy norvég óvodában már bevezették. Nagyon sokszor előfordul, hogy az intim szokások eltolódnak már óvodás, iskolás korban, elhangolódik a testünk a normális ritmusától, és ebbe a mederbe kell visszaterelni, mert hosszú távon ez őrzi meg az altest egészségét.

– 30 év után közismert, hogy mi az intim torna, és mire jó?

– Szerintem ma még mindig magyarázatra szorul. A tanfolyamainkon 12 órában tanítjuk a módszert. Három nagy részből áll a tréning. Javaslat az intim szokások áthangolására, az érzelmi rész áttekintése: nőiség, férfiaság, végül maga a torna, a gyakorlatok elsajátítása.

– Milyen eredményeket tud felmutatni a Kriston-módszer?

– Most már olyan eredményeink vannak, amelyeket konkrét adatokkal is igazolni tudunk. A stressz inkontinencia megszüntetésében 93 százalékos eredményt értünk el. Egy 80 éves hölgy jelentkezett intimtornára, aki közölte, hogy megelőzés miatt szeretné elvégezni a tanfolyamot, mert az édesanyja 100 évet élt, és az utolsó 20 évét megkeserítette az inkontinencia. Időseknél is nagyon szép eredményeket lehet elérni. Aranyér tüneteinek megszüntetésében, illetve visszaszorításában 85 százalékos az eredmény, az izomerőt megmérve 132 százalékos erősödést tapasztaltunk.

Prosztataműtött férfiak vizsgálatakor 73 százalékos eredményt értünk el. Ezen kívül babavárásnál, ha nem jön a bébi, nagyon sokszor segíthet az intimtorna. Mióma, ciszta, endometriózis, menstruációs problémák esetében is hatásos lehet.

– A gyakorlatokon túl lelki, érzelmi támogatást is kaphatunk a tanfolyamon?

– Nagyon sokat dolgozunk agyban, meg kell érteni a folyamatokat, hogy mi játszódik le az ember szervezetében, és érzelmileg áthangolni magunkat, mert nagyon sokszor benne ragadunk egy érzelemben. Humoros történeteken keresztül oldjuk a feszültséget, amit az intimitással kapcsolatban megélmünk. Új szempontokat alakítunk ki, amivel szorongásainkat oldani tudjuk. Nagyon sok stresszt élünk meg a téma kapcsán, ezért ezek oldása nagyon fontos. A Kriston-módszer ahhoz nyújt segítséget, hogy hosszú távon egészségesek maradjunk, segít az egészséges intimitás megélésében. Ez a család szempontjából nagyon fontos, hogy boldog párkapcsolatban tudjunk élni, és a gyerekeink is ilyen családban nőjenek fel.

Természetes formákkal nyert



Darók József

Két táncverseny között fitnessbajnok lett a profi magyar bajnok táncos, Páli Viktória. A szépséghez vezető út azonban lelkileg és fizikailag is nehéz. Mielőtt berobbant volna a fitness sportág hazai és nemzetközi élvonalába, Páli Viktória versenytáncosként aratott sikereket, leghosszabb ideig bátyjával, Erikkel az oldalán. Évekig ostromolták a magyar bajnoki címet, de László Csaba legyőzhetetlennek bizonyult, bárki-vel táncolt is. Aztán az élet úgy hozta, a lány éppen klubtársa, Csaba partnere lett, s közösen előbb amatőrben, majd a profik között magyar bajnoki aranyérem került Viki nyakába is.

A bodysporttal való kapcsolata is tulajdonképpen a táncteremhez köthető: az élsport világában ma már egyáltalán nem különleges, hogy erőnléti edző is segíti a felkészülést, a Szilver TSE legjobbjainak dr. Fritz Péter.

– Az ő javaslatára elkezdtünk komolyabban dolgozni a testformáláson. Mivel lement nagyjából a versenydőszak a táncban április közepén az Eb-vel, ahol negyedikek lettünk, s a következő még most is nagyon messze van, kinéztünk egy versenyt ebben a köztes időszakban, a május végi INBA natural testépítő és fitness országos bajnokságot és nemzetközi versenyt Szentlőrincen. Lényege, hogy itt teljesen természetes kategóriák vannak, tehát elvileg senki sem használ

illegális teljesítménynövelő szereket. Táplálékkiegészítőket engedélyezett szedni, de például vízajtót nem, más versenyeken ilyen gyógyszerekkel szedik le magukról a felesleges vizet. Egy nyilatkozatot kellett aláírni, hogy semmilyen illegális szert nem használtunk a felkészüléshez – mesélte Viki.

– A célirányos kondizást januárban kezdte, de mellette a táncedzéseket sem hagyta abba, ezt természetesen nehéz volt összeegyeztetni. Ehhez jött még a szigorú diéta: az étrendből kikerült minden, ami élvezetes, vagyis a szénhidrátforrások. – Nagyon édesszájú vagyok, úgyhogy nekem az édességekről volt a legnehezebb lemondani – mondta. Azonban megérte: a 167 cen-

timéter feletti lányok 20 fős mezőnyében Viki bikini fitness kategóriában magyar bajnoki címet nyert, s két szlovák lány mögött a nemzetközi versenyben is bronzérmel szerzett. A kisugrázást éppúgy pontozták, mint a színpadi mozgást és a testformákat.

– Maradok a táncnál – árulta el a sportoló, aki azóta a fitness világbajnokságot is kihagyta. – Bár hazánkban rendezték, ami nagy előny, mégis úgy döntöttem, nem indulok rajta, mert tényleg a tánc az első. A felkészülés erre a sportágra lelkileg és fizikailag is rendkívül megterhelő, egyelőre ennyi elég volt belőle. Például a verseny napján egyáltalán nem lehetett már inni. Talán majd, ha befejeztük, folytatom a bodysportot, a kettőt együtt nem lehet száz százalékosan csinálni – magyarázta. Jövőre a világbátékokon szeretnék indulni, amit négyévente rendeznek, legutóbb Kolumbiában táncoltunk. A társastánc kettőn múlik, itt pedig magamért küzdhettem, magamnak bizonyíthattam.

Meglepte viszont, hogy ehhez a sportsikeréhez többen gratuláltak, mint a parketten elért eredményeihez, érdekes módon még táncos körökből is.

Atlétikai utánpótlás nevelés indul a Klauzálban

Sebők Tamás

Június 21-én közös sajtótájékoztatót tartott a Maximus Atlétikai Utánpótlás nevelő Sportegyesület, valamint a Klauzál Gábor Általános Iskola egy új, a 2016-2017-es tanévben az iskolában induló atlétikai képzés apropójából. Az egyesület részéről Benkő István elnök, a Klauzál Gábor Általános Iskola részéről Dévay István igazgató köszöntötte a jelenlévőket és mutatta be az új képzés részleteit.

Az együttműködés ötlete talaly az iskola részéről jelentkezett, a Kölyök-atléтика Programból kiindulva a szakág utánpótlás nevelésének elősegítését tűzte ki céljául. Amellett, hogy mindig is sportos hagyományokkal rendelkező intézmény volt, a város kiemelkedő atlétái, Csordás Cintia, és Papp Anita is a Klauzál egykori diákjai voltak. – Alapvetően azt szeretnénk elérni, hogy a sport, a spor-

tolás minden gyermek számára elérhető legyen, hiszen a 21. században a technikai fejlődésekkel párhuzamosan a testmozgás jelentőségét veszítette. Ehhez szeretnénk teret adni a fiataloknak, előzetes terveink szerint heti háromszor másfél, két órás edzésekkel – beszélt a képzés részleteiről Dévay István igazgató,

aki arra is kitért, hogy reményei szerint az új képzésnek köszönhetően néhány kiemelkedő teljesítményt nyújtó sportolót is ki tudnak majd nevelni.

A képzés sportszakmai hátterét Benkő István, a Maximus SE elnöke ismertette. Elmondása szerint az utánpótlás nevelés sokkal sikeresebb lehet így, egy



oktatási intézménnyel együttműködve. – Fontos, hogy nálunk megvannak a megfelelő szakmai papírokkal rendelkező szakemberek, Neményi Béla, Benkő Márta, valamint Csordás Cintia, Seres András és Várady Krisztina is szeptembertől edzői papírokkal fog rendelkezni. Kiemelten fontosnak tartjuk, hogy a képzés során szeretnénk a szülők válláról is levenni egy terhet, és a gyermekek felszerelését, cipőt, melegítőt, mezeket is szeretnénk biztosítani, azon felül, hogy nem szeretnénk tagdíjat sem szedni a tevékenységünkért. Én úgy érzem, hogy egy nagyon jó úton indultunk el és lesz a képzésnek eredménye – tette hozzá az elnök. Kovács János, a Művelődési-, Ifjúsági- és Sportbizottság elnöke beszédében a szentesi fiatalok arányát és a helyi sportolási lehetőségek tárházát vette össze, majd sikereket, valamint eredményességet kívánt az együttműködő feleknek.

Hering Viktor

Hatodik helyen végzett az NB II-es asztalitenisz-bajnokság dél-keleti – csoportjában a Szentesi Kinizsi SZITE férfi gárdája. A tavalyi szezonban bajnoki bronzérmet szerzett együttesel nagyot fordult a világ, a csapat a léteért küzd, egyedül a serdülő együttes indulása biztos a megyei másodosztályban.

Tavaly harmadik lett az NB II-ben a Kinizsi, idén azonban teljesen új célokkal vágtak neki a bajnokságnak a szentesi ping-pongosok. A 2015-2016-os bajnokságot a *Bunda Szabolcs, Kocsis István, Takács László, Csúcs János, Kádár Péter, Gazdag Károly* alkotta együttes kezdte, de Gazdag, a csapat meghatározó játékosa már a bajnoki idény kezdete előtt jelezte, hogy nem tud részt venni valamennyi mérkőzésen, és mivel ő volt a csapat egyik meghatározó játékosa, így már akkor sejteni lehetett, hogy szerényebb célokat kell megfogalmaznia a klub vezetésének. – Célunk az volt, hogy biztos közép csapatként megőrizzük az NB II-es tagságunkat – mondta *Hegedűs Gábor*, a szakosztály ve-

zetője. – Ez sikerült, ám nagyon nehezen tudtuk befejezni a bajnokságot, hiszen decemberben *Kocsis Istvánt* is „elveszítettük”, aki a fővárosba költözött, így a bajnokág második felében a Bunda, Takács, Kádár, Csúcs, Gazdag ötös játszott a végig a szezon hátralévő részét. Ráadásul a legutolsó bajnokinkon, amikor Debrecenbe utaztunk, mindössze négyen maradtunk, és bár hiába vezetünk 5-0-ra, végül 10-8-ra kikaptunk, és így az ötödik helyről is lecsúsztunk.

Ami a csapat további bajnoki szereplését illeti, számtalan a kérdőjel a jövőt illetően, hiszen *Gazdag Károly* továbbra sem tud minden összecsapáson az együttes rendelkezésére állni, Kádár a fővárosban asztaliteniszezik tovább, és *Kocsis István* visszatérése is kérdéses, így eddig mindössze két játékos szereplése biztos, Bunda Szabolcsé és Takács Lászlóé. A csapatkapitánynak, Bundának is vannak ajánlatai más egyesületektől, de a kapitány kitart a végsőkig, ami azt jelenti, hogy a július 5-e



és 10-e közötti nevezési időszakot még megvárja, és csak akkor távozik a klubtól, ha biztosra válik, hogy a Szentés nem indul a másodosztályban. – Sajnos egyelőre semmi nem biztos, az is elképzelhető, hogy az NB III-ban vagy a megyei első osztályban szerepelünk jövőre – mondta *Hegedűs Gábor*. – A Szentesi Kinizsi összességében kevesebb támogatást kapott, mint tavaly, emiatt a mi támogatásunk is a kétharmadára esett vissza, így esélyünk sincs, hogy legalább

egy játékost ide tudjunk hozni Szentésre. A fiatalok, bár remekül szerepeltek, és megnyerték idén a megyei harmadosztályú bajnokságot, még nem elég érettek az NB II-re.

Hogy a nemzeti bajnokság melyik osztályában szerepelnek – vagy nem szerepelnek – a szentesi asztaliteniszesezők a következő szezonban, az július elején eldől, a megyei bajnokság nevezései viszont augusztus végén, szeptember elején elég benyújtani.

Ismét jól szerepeltek

A hétvégén rendezett szegedi Szőke Tisza nemzetközi táncversenyen a SZILVER TSE versenyzői jól szerepeltek, többen dobogós helyen végeztek, de sokan csak kevéssel maradtak le az első három helyezésről. Az International Standard Open kategóriában 26 induló közül harmadik helyezést szerzett a *Nikita Anikeev-Farkas Bettina*. Hatodik lett a *Hegyes Bertalan János-Kis Violetta*, hetedik a *Rónyai Zoltán-Farkas Boglárka* páros.

Az International Latin Openen 38 párosból ötödik lett *Hegyes Bertalan János-Kis Violetta*, tizenegyedik *Csorba Máté-Haddad Sabrina*.

Az Ifjúsági Latin Openen ötödik *Rónyai Zoltán és Farkas Boglárka*. A Junior II Standard Openen ötödik *Urbán István-Urbán Lilla*.

Az Ifjúsági Standard Open kategóriában a 16 páros közül második a *Rónyai Zoltán-Farkas Boglárka*, a Rising Star Latin kategória 10 párja közül szintén második a *Csorba Máté-Haddad Sabrina* páros.

A Junior I. Latin Open és a Junior I. Standard Open kategóriát megnyerte az *Urbán István-Urbán Lilla* páros, előbbi kategóriában ötödik, utóbbiban negyedik lett *Pap Ádám István és Gál Dalma*.



A Budapest Bajnokságon remekeltek

Hering Viktor

A hazai atlétikai élet legnagyobb versenyének egyike a Budapest Bajnokság, mely nemzetközi jellegénél fogva színvonalas versenyeket hoz minden versenyszámban. A BB az elmúlt hétvégén a mátyásföldi Ikarusz pályán került megrendezésre, meglehetősen kellemetlen időben, tizenhat nemzet versenyzőinek részvételével. Legtávolabbról az új-zélandi versenyzők jöttek, de itt voltak a dobószámokba az indiai, malayziai, német, ukrán és cseh versenyzők is. A szentesi dobókat a férfi diszkoszvetésben a *Maximus SE* dobóatlétája, *Seres András* képviselte, akinek a munkáját heteken keresztül egy kellemetlen sérülés befolyásolta, így különösen örömteli, hogy hatvan méter körüli dobással a negyedik helyet szerezte meg. A női súlylökésben magabiztos versenyzéssel *Márton Anita* mögött *Váradi Krisztina* szerezte meg az ezüstérmet, *Csordás Cintia* pedig nyolcadik lett. A női gerelyhajításban *Nánai Lilla* az igen erős nemzetközi mezőnyben a negyedik helyezést érte el. Ismét jeleskedtek a diszkoszvető lányok, sajnos *Csordás Cintia* nem sikerült a döntőbe jutni, ebben a számban is kilencedik lett. A döntőben így is három szentesi lány volt és majdnem a dobogóra is sikerült két versenyzőnek felállni. *Papp Anitát* az utolsó sorozatban dobták túl, így negyedik lett. *Váradi Krisztina* itt is hozta az ezüstérmet, *Kocsis Alexandra* pedig a hatodik lett. A verseny után *Neményi Béla* edző értékelésében elmondta, hogy a komoly leterheltséget jelentő egyetemi vizsgák után a felszabadultan versenyző *Nánai Lilla* negyvenkét méter feletti dobásai a jövő héten, Szombathelyen megrendezésre kerülő utánpótlás bajnokságon akár érmes helyezést is hozhatnak, míg *Benkő Márta* edző *Seres András* gyógyulásának fontosságát emelte ki. Komoly elvárásai vannak a versenyzőkkel szemben az utánpótlás bajnokságon is, ahol ugyan *Váradi Krisztina* nem indul, azonban *Papp Anitát* mindenképpen dobogóra várja.



TERMOKER SZENTES KFT.

VAS-MŰSZAKI SZAKÁRUHÁZ

6600 Szentes, Villogó u. 12.

Tel.: 63/562-415, Fax: 63/562-416

E-mail: termoker@termoker.hu

www.termoker.hu

Nyitva: hétköznap: 7:30-17:00,

szombaton: 8:00-12:00 óráig.

**Mindent egy helyen, amire a házban
és a ház körül szükség van!**



Makita STIHL® VIKING®

**Szentes egyik legnagyobb épületgépészeti,
kertészeti, és kisgép szakáruháza.**

