

KUNSZENTMÁRTONI HÍRLAP

közérdekű önkormányzati lap

200 Ft

Városnap Kunszentmárton főterén

részletek a 2. oldalon

Tanévkezdő gondolatok

részletek az 3. oldalon

Ünnepi képviselő-testületi ülés

részletek a 4. oldalon

Szent István napi ünnep a főtéren

részletek az 5. oldalon

Rövid hírek városunkból

részletek a 6-7. oldalon

Könyvbarát tábor

részletek a 8-9. oldalon

Galette

részletek a 10-11. oldalon

100 éves a KuTE (8. rész)

részletek a 12. oldalon



CÍMLAPPOTÓ: ANDRÁSI RITA

XXIII. évfolyam, 9. szám

2022. szeptember 9.



VÁROSNAP

2022. szeptember 10. szombat
KUNSZENTMÁRTON FŐTÉREN

06.00: *Lovas, hintós felvonulás a városban*

07.00: XXI. Körösi Halászlé és Bográcsos-Tárcsás ételfőző Verseny

a Deák Ferenc Utcában

12.00 órától Főzőverseny eredményhirdetés

13.00 órától Legszébb konyhakertek eredményhirdetés

9.00 - 12.00 óráig **Véradás** a Szabó Gyula Művelődési Központban

15.00 - 18.00 óráig **Gyermekprogram** a parkban

Kézműves foglalkozások, népi játékok, bemutatók, légvár,
tűzoltó technikai eszköz bemutató

14.30 - 15.00 **Dalma Dance Bemutató**

15.00-től: **XXIV. KUNSZENTMÁRTONI
ERŐFESZTIVÁL**

a Főtéren

17.00 órától: színpadi programok

Operett és magyarnóta műsor:

Cseh-Niczky Nikolett, Polgár Gábor, Orodán Rozália, Niczky Géza
kísér: Kecskés Sándor és cigányzenekara

19.00 órakor **SOLTÉSZ REZSŐ**



21.00 órakor
OSSIAN
élő koncert

utána 01.00 óráig: **UTCABÁL** - DJ. Illés Tibor

EGÉSZ NAP: - BÜFÉ A FŐTÉREN,

- **VIDÁMPARK A RÉGI PIACTÉREN**

- **ÁRUSOK A KOSSUTH LAJOS UTCÁN**

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!

KUNSZENTMÁRTON VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

A műsorváltozás jogát a rendező fenntartja.

A rendezvényt mindenki saját felelősségére látogatja.



HELIENERGY
KAPPA KFT.

EC Energie
Investment

otpbank

FIČAK
KUNSZENTMÁRTON

Tanévkezdő gondolatok

„A jelen az a pont, amelyben a múlt és a jövő összetalálkozik, határállomás az időben, de minőségileg nem más, mint két terület, melyeket összeköt.” (Erich Fromm)

A nyári szép emlékek, a szünidőben átélt izgalmas élmények a költöző madarak vonulásával egyidőben az emlékezés polcaira kerülnek. Az óvodák, iskolák falain belül, ugyanúgy, mint eddig, megkezdődött a lázas készülődés, hogy tanévkezdésre tiszta, otthonos, barátságos környezet fogadja majd az újonnan érkező és a már intézményes nevelésben, oktatásban részesülő gyermekeket. A várakozás azonban ezernyi gondolatot ébreszt a szülőknél, pedagógusokban, diákokban egyaránt, mert ez az új tanév valamilyen mégis más, mint az eddigiek.

Változásban a világ. Természeti katasztrófák, járványok fenyegetik Földünket, a környező országokban fegyverek ropogása tartja rettegésben az eddig békességben egymás mellett élő népek nyugalma, az energiaválság létbizonytalanságban tartja az itt élőket is, s ezek kérdések sorát indítja el bennünk pedagógusokban is.

A külső változások ellenére hogyan teremtsük meg a számunkra legfontosabbaknak, a ránk bízott gyermekeknek azt a nyugodt, élményekkel teli környezetet, amely a tapasztalatszerzés és az ismeretek befogadásának az alapjai? Hogyan neveljük őket „Emberré”, akik a jövőt építve folytatják azt az utat, amit örökségül mi hagyunk majd rájuk? Milyen értékeket közvetítsünk feléjük, amelyek, ahogy minket is átsegítik majd őket hasonló nehéz helyzeteken? Hogyan segítsük emberi kapcsolatainknak az alakulását, amelyek a társadalmi együttélés elengedhetetlen feltételei?

A kérdésekre adott válaszokat nekünk, a gyermekeket nevelő felnőtteknek, szülőknél, pedagógusoknak kell megfogalmaznunk visszatekintve gondtalan tűnő gyermekéveinkre, visszaemlékezve azokra az élményekre, gondolatokra, értékekre, amelyeket a környezetünkből kaptunk, és amelyekből a mai napig táplálkozva igyekszünk leküzdeni a felmerülő nehézségeket.

A visszatekintés során felvillanó képek között szerepelnek a minket nevelő felnőttek intelmei, jó tanácsai. Minden körülmények között tiszteljük a pedagógusokat, akik segítségével olyan ismeretekhez, lehetőségekhez juthatunk, amely segítségével kinyílik számunkra a tudás világa, és amelyeket az otthoni környezetünk nem tud megteremteni! Tiszteljük szüleinket, akik lehetőségeik szerint megteremtik a fejlődésünket szolgáló feltételeket, gyakran erejükön felül is teljesítve! Ne bíráljuk, hanem segítsük a bajba jutott embertársainkat, a feléjük nyújtott kar felemeljen, ne a mélybe taszítson! Vegyük észre minden emberben a jót, ne magunkhoz viszonyítsuk őket, hanem a sokszínű világhoz, amelynek ugyan olyan egyenrangú részesei, mint mi! Ne diszkrimináljunk senkit anyagi helyzete, hovatartozása alapján! Legyenek kitűzött céljaink, amelyeket önállóan, kitartóan, minden nehézség ellenére is legyünk képesek elérni! Legyünk mindig hitelesek, a cselekedeteink és a szavaink legyenek mindig összhangban egymással! Legyünk képesek a megújulásra, változásra, amely minden esetben a fejlődést szolgálja!

A visszaemlékezés képsorait felváltja újra a jelen, amely sok ember számára a külső körülmények miatt nem belátható, tervezhető. Egy valami biztos. Ezeknek a gyermekeknek, ugyanúgy, mint nekünk szükségük van a biztonságot adó, szeretetteljes, nyugodt gyermekkorra, amely elősegíti a fejlődésüket, felnőtté válásukat, a még nehezebb feladatok, problémák megoldását, és amely feltételeinek a megteremtése a mi felelősségünk is. A gyermekek nevelése közös ügyünk, amelynek megvalósítása a szüleinktől, pedagógusainktól tanult értékeket szem előtt tartva, minden esetben jó példával elől járva, akár vállunkon a külvilág terheit cipelve egyben kötelességünk is.

Az óvodában az utolsó játék, a gyermekek jelei, az iskolában, a tanszerek, tankönyvek lassan a helyükre kerülnek. A gondolatokat felváltják az örömteli várakozás, a cselekvés, a reménykedés percei.

Kedves Szülők, Gyerekek, 2022/23-as Tanév! Mi már várunk Benneteket!

Bíró Piroška
mesterpedagógus

Ünnepi képviselő-testületi ülés

Szent István Napja, mely egybefonódik az államalapítással és az új kenyérért mondott hálával, egyik legrégebbi magyar ünnepnapunk.

Ez alkalomból 2022. augusztus 19-én Ünnepi képviselő-testületi ülést tartottunk. Az érkező vendégeknek Balla Tibor többszörös Arany Páva- és Vass Lajos díjas népzeneész kedveskedett citerazenéjével. A jelenlévőket köszöntötte Herczeg Zsolt országgyűlési képviselő. Ünnepi beszédet mondott prof. Dr. Barna Gábor, Pro Urbe díjas díszpolgárunk.

Az ünnepség színvonalát Papp Gábor, a Zeneiskola igazgatóhelyettese emelte nagyszerű gitárjátékával. Köszönjük szépen Forgó Miklós plébánosnak az új kenyérért mondott hálaimát!

Az ünnepségen köszöntöttük idei megyei díjas polgárainkat. **Zsiros Erika**, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Kormányhivatal Kunszentmártoni Járási Hivatal Kormányablak Osztályának vezetője Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Önkormányzati és Közigazgatási Díjban, **Imrei István** tanácsnok, az Imrei István Kft. tulajdonosa Jász-Nagykun-Szolnok

Megyei Gazdasági Díjban, **Bíró Piroska Julianna**, a Kunszentmártoni Általános Művelődési Központ Városi Óvodájának mesterpedagógusa Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Díjban, **Vass Zoltán**, a tiszaföldvári Hajnóczy József Gimnázium, Humán Szakgimnázium és Kollégium igazgatója Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Díjban részesült.

Kunszentmárton Város Testnevelési és Sport Díja elismerést kapott **Koszó Béla**. A nevében az elismerést Pálincás Ferenc a KuTE Sakk Szakosztályának vezetője vette át. Kunszentmárton Város Gazdasági Díját idén **Sirkó Béla** és **Sirkó Béláné Radics Anna Mária** kapta.

Polgármesteri elismerést kapott továbbá **Romhányi Ágnes**, valamint **Nagy Viktória**.

Szívből gratulálunk a kitüntetetteknek! Kívánunk jó egészséget, sok boldogságot, további szép szakmai sikereket!

Wenner-Várkonyi Attila polgármester



Szent István napi ünnep a főtéren

Idén városunkban augusztus 19-én délutántól egészen éjszakaiig tartott az ünnepség a már megszokott helyszínen, a főtéren.

16:30-tól kézműves foglalkozásokon vehettek részt az érdeklődők a szökőkút mellett egészen, valamint a Városi Nőklub az „Őseink Öröksége – Süteményfesztivál” keretein belül is már finomságokkal várt mindenkit. Eközben elkezdődtek a színpadi programok is, ahol először a Hat Zenekar formációja hagyományőrző, népi jellegű zenékkal kedveskedett, hozzájuk pedig csatlakozott a kunszentmártoni

felnőtt néptáncgyűttes is. Ezután pedig a Kunszentmártoni Fúvószenekar koncertjét hallgathatta meg a nagydíjazott.

Minden városi rendezvényre szeretettel érkeznek a Dalma Dance Club táncosai is, ezúttal sem volt ez másként. Szokás szerint remek hangulatot teremtettek az estére. Ekkor kezdte meg első etapját a hosszú évek óta nagy bulit varázsló Tanárok együttes, akik felpörgették az estét az első sztárvendég érkezésére.

Peter Srámetket Wenner-Várkonyi Attila polgármester köszöntöje előzte meg, majd elindult a

jó hangulatú buli a színpad előtt. Az idén új helyről lőtt tűzijátékhoz épp ezért nem is nagyon kellett elmozdulnia a közönségnek, jól látható volt minden. Közvetlenül ezután Márió, a harmonikás fokozta a hangulatot, aki végül újra a Tanárok zenekarnak adta vissza a mikrofont egy fergeteges utcabálohoz.

A rendezvényt természetesen különféle árusok is színesítették a gyerekjátékoktól a jól eső étkeken keresztül, így egy remek délután és este után elégedetten térhetett nyugovóra a városi közösség.



Rövid hírek városunkból

Kunszentmártoni Vízi Sportnap

Kitűnő sportélménnyel gazdagodott, aki július 30-án szombaton aktívan vagy nézőként részt vett a Kunszentmártoni Vízi Sportnapon. A számos program közül a sárkányhajóversenyt övezte a legnagyobb érdeklődés, amelyre hat csapat nevezett. A változékony időben - néha pusztító hőségben, máskor szakadó esőben - lezajlott futamokat sokan figyelemmel kísérték a partról buzdítva a csapatokat. A versenyt egy izgalmas és szoros döntő futamban a Sas Fitness csapata nyerte a KVSZE csapata ellen.

A meghirdetett főzőversenyre sokféle étket készítettek. A fődíjat a Harcsafogók csapata érdemelte ki, különdíjban a Katona Trans csapata részesült.

Köszönjük Kunszentmárton Város Önkormányzatának és Wenner-Várkonyi Attila polgármester úrnak, hogy közös szervezésben és kitűnő együttműködésben a rendezvény megvalósulhatott!

Külön köszönet illeti támogatóinkat, segítőinket, együttműködő partnereinket: Katona Transsped Kft., Szabó Zoltán alpolgármester, Kunszentmártoni Önkormányzat Városgondnoksága, Városi Polgárőrség, Szandi Lovas Farm, Szilágyi János, Bozsik Magdolna képviselő, Imrei László, Bíró Piroska, Szarvákne Bartusz Klára, Fazekas János képviselő, Kiss Csaba, Mohácsi Bernadett.

Köszönjük Hegedűs Évának, hogy egész nap kitartott mellettünk, és minden pillanatot figyelemmel kísérve háziasszonya volt a programnak. Gulácsi Ferenc jóvoltából pedig idén is nagyszerű fotók készültek! Öröm volt látni, hogy étellel, jókedvvel és minőségi programokkal tudtuk megtölteni a Körös-partot.

Kunszentmártoni Vízi Szabadidős Egyesület elnöksége



Országos Hobbi Börze

Idén is megrendezésre került Kunszentmártonban 2022. augusztus 6-án immáron tizenkettedik alkalommal az Országos Hobbi Börze, melyet a Kunszentmártoni Gyűjtőklub Szabó Tamás vezetésével igyekszik minden évben országos színvonalon megvalósítani. Szeretettel vártak mindenkit, akik kártyanaptárt, kitüntetések, jelvényeket, régi fegyvereket, papírpénzeket, érméket, bélyegeket, képeslapokat, kenderfigurákat és régi használati tárgyakat gyűjtene.

Ismét szép számmal jelentkeztek a gyűjtők, így a Szabó Gyula Művelődési Központ színházterme már szokásos módon megtelt a résztvevőkkel és gyűjteményeikkel. A szervezőség természetesen szívesen várt minden érdeklődőt is a rendezvény folyamán, akik meg szeretnék tekinteni az értékes és különleges tárgyakat.

Gratulálunk a Kunszentmártoni Gyűjtőklubnak, külön kiemelve Szabó Tamás főszervezőt, aki hosszú évek óta töretlenül szívén viseli a rendezvény sikerét. Köszönet illet ezen felül minden közreműködőt, akik hozzájárultak ahhoz, hogy ez a színvonalas rendezvény megvalósuljon. Kívánunk további sikeres börzét az elkövetkező évekre is!



Mihályi Tamás

Musical koncert

A Bartók terem falai között musical dallamok csendültek fel augusztus 6-án Papp Tamás jóvoltából, aki a Budapesti Operettszínház Musical Együttesének előadóművésze, és nem utolsó sorban városunk szülőtte. Tamás énekelt, táncolt, zongorázott, míg a dalok közötti technikai szüneteket saját maga által előadott (felvételtől) humorral, öniróniával, életrajzi történetekkel tűzdelt összekötő részek tarkították. Külön köszönetét fejezte ki Lénárd Katalin művésznőnek, aki elindította és segítette az énekesi pályájának elindulását.

Úgy gondolom, hogy mindannyiunk nevében, akik nézőként részt vettünk a koncerten, jól éreztük magunkat, és nem bántuk meg a szombat délutánunk „feláldozását”.

Holló András



Megyei elismerések

Rendkívüli öröm számunkra, hogy a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Közgyűlés 2022. augusztus 17-én a Szent István napi díszünnepségén négy kunszentmártoni polgárunk is megyei díjat kapott.

Zsiros Erika Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Önkormányzati és Közigazgatási Díjban, Imrei István tanácsnok Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Gazdasági Díjban, Bíró Piroska Julianna Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Díjban, Vass Zoltán Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Díjban részesült. Szívből gratulálunk a díjazottaknak! Kívánunk jó egészséget, további szakmai sikereket!

Zsiros Erika nemrég két csodálatos gyermeknek adott életet, így értelemszerűen nem tudott személyesen részt venni az ünnepségen. Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy szívből gratuláljak a gyermekek születéséhez! Jó egészséget, sok boldogságot az egész családnak!

Wenner-Várkonyi Attila polgármester



Körös-körül a Körös körül Könyvbarát Tábor



Idén immáron 3. alkalommal került megrendezésre a Körös-körül a Körös körül nevet viselő könyvbarát táborunk „A helyi identitás és kohézió erősítése” nevet viselő uniós pályázat programozatának részeként. 2022. június 27. és július 1. között a Kunszentmártoni ÁMK József Attila Könyvtári Intézményegységének épületében láttuk vendégül a Deák Ferenc utcai Óvoda Teknős és Aranyhalacska csoportjának gyermekeit.



Az előző könyvtári táborok fő vonalát követve kiemelt hangsúlyt fektettünk a gyerekek ismereteinek bővítésére a lakóhelyünket körülölelő természeti értékek megismertetésével, de -kulturális szakemberekként – központi szerepet játszott az anyanyelvi nevelés is.

Az ötnapos tábor során különféle programok-

kal tettük színesebbé az ovisok könyvtárunkban töltött idejét. Voltunk Körös-parti túrán, ahol a természet megfigyelése mellett, szerepet kapott a tapasztalás is bogárgyűjtés és vizes játékok formájában Mohácsi Bernadett vezetésével.

Lehetőségünk nyílt két alkalommal buszos kirándulásra is elvinni kis táborozóinkat: jártunk a Jászberényi Növény- és Állatkertben és látogatóban a Sellő Kft. által üzemeltetett kunszentmártoni halgazdaság területén. Az előző évekhez hasonlóan külön köszönet illeti a kedves fogadtatásért és az élményekkel teli idegenvezetésért Jokity Zitát és kedves munkatársait!

Kulturális programként színházba is elvittük a gyermekeket, ahol a budapesti Batyu Színház Jancsi és Juliska c. bábelőadását nézhették meg. Megrendezésére társintézményünkben, a Szabó Gyula Művelődési Központban került sor.



Dobos Annamária irányításával több ízben tartottunk kézműves foglalkozásokat is, ezek során kreatív és nem utolsósorban szebbnél szebb, a vízi világgal kapcsolatos tárgyak készültek, ezekből a program utolsó napján kiállítást rendeztünk.

Szintén az előző évekhez hasonlóan a tábor egyik alapját a mesedramatizálás tette ki László Kitti és Szemenyeiné Bea óvónénik vezetésével. Táborunk zárásaként került sor a feldolgozott Az öreg halász és a nagyravágyó felesége c. mese előadására saját készítésű díszletek között. Elmondható, hogy a gyerekek az egész hetet kitöltő programok ellenére ügyesen megoldották a dramatizálást, mosolyt csalva az arcunkra.

Könyvbarát táborunk alatt a gyermekek számos új ismerettel bővítették tudásanyagukat a közvetlen lakóhelyüket körülvevő változatos vízi élővilággal kapcsolatosan. Megismerték, megszerették a helyi természeti kincseket és nem utolsósorban a városi könyvtárat is.

Kolléganőim és egyben szakmai megvalósító társaim nevében remélem, minden kis óvoda, aki megfordult nálunk most és az előző két év tábora során, ugyanolyan szeretettel gondol vissza az itt töltött időre, mint mi magunk.

Monzinger Mónika



Szív- és érrendszer támogatása

Szív- és érrendszerünk feladata, hogy szervezünk minden részébe oxigén és tápanyagdús vért juttasson. Szívünk percenként átlagosan 72-szer dobban, működését természetesnek vesszük, pedig nagyon fontos lenne, hogy odafigyeljünk karbantartására, egészségének megőrzésére, hiszen egy életen át szükségünk van rá.

Kutatási eredmények és számos tapasztalati beszámoló alapján szívünk védelme érdekében nélkülözhetetlen:

- a megfelelő vérnyomás-, vérzsírok (koleszterin és triglicerid)- és vércukorszint
- normál testalkat
- az egészséges étrend
- rendszeres mozgás
- káros szenvedélyektől (dohányzás, alkohol fogyasztás) mentes élet



Photo by Mockup Graphics on Unsplash

Az optimális vérnyomás 120/80 vagy alacsonyabb érték. Magas vérnyomás esetén az erekben megnövekedett a nyomás, ilyenkor a szívnek erősebben kell pumpálnia. A nem kezelt, tartósan fennálló magas vérnyomás értágulatot, szívinfarktust, stroke-ot, szívelégtelenséget vagy akár veseelégtelenséget is okozhat. A magas vérnyomás leggyakoribb oka az érszűkület, az erek falának megvastagodása és rugalmatlanná válása.

A túlsúlyra, elhízásra sokan esztétikai problémaként tekintenek, de tudatában kell lennünk annak, hogy ennél azonban jóval összetettebb a helyzet. **A túlsúllyal gyakran együtt jár a vérzsírok (koleszterin és triglicerid) emelkedett szintje, mely hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához.** Az erekben felszaporodó vérzsír hatására az érfalak rugalmassága csökken, lerakódások jelennek meg belső falukon, emiatt szűkülnek az erek és idővel akár elzáródások, illetve szövetelhalás is kialakulhatnak.

Érdemes tudni, hogy a vérzsírok nemcsak zsírban gazdag élelmiszerek (hús, zsír, olajok) fogyasztásával juthatnak a szervezetünkbe. Túlzott cukor- és szénhidrát (cukrok, édességek, sütemények, üdítők, szörpök, lekvárok) fogyasztása esetén is a szervezetünk vérzsírokat állít elő. Így szívünk védelme érdekében is **fontos szerepe van a táplálkozásnak**, vagyis a hús, zsír, olajok, cukrok, üdítők, szörpök, édességek és egyéb szénhidrátok mérsékelt, kisebb mennyiségben történő fogyasztása és **több zöldség, illetve zöldséges**

étel (pl. zöldségleves, zöldség krémleves, főzelék, zöldség fasírt, rakott zöldség, sült zöldség, rántott zöldség) **szerepeljen a napi étkezésben.**

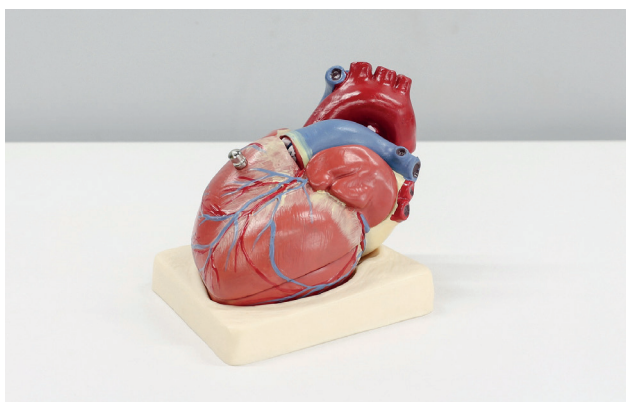


Photo by Ali Hajiluyi on Unsplash

Ezen túl **fontos szerepe lehet egyes vitaminoknak és táplálék-kiegészítőknek is**, melyek közül néhányat emelnék ki: nemzetközi kardiológiai folyóiratokban több tanulmány is arról számolt be, hogy kutatási eredmények igazolják a **szelén és a Q10 koenzim** szív- és érrendszerre gyakorolt jótékony hatását, de támogató lehet **kollagén** rendszeres fogyasztása, mely segíthet az erek rugalmasságát megőrizni. A **Ginkgo-biloba** a véráramlást és a vér oxigénszállító tulajdonságát támogathatja, az **omega-3** szedése az agy- és a szív normál működéséhez járulhat hozzá. Fontos ásványianyag a **magnézium**, mely kutatási eredmények szerint

támogathatja a szív működését, normalizálhatja a vérkeringést, segíthet beállítani a normális koleszterinszintet és csökkentheti a szívinfarktus kialakulásának kockázatát. A víz nélkülözhetetlen szervezetünk egészséges működése szempontjából. És itt kifejezetten a **tiszta, szénsavmentes víz fogyasztására** gondolok. Egy felnőtt ember számára napi legalább 2,5-3 L víz fogyasztása ajánlott.

Ajánlott mellőzni a dohányzást és az alkoholtartalmú italok fogyasztását.

A rendszeres mozgás is nélkülözhetetlen szív- és érrendszerünk egészségéhez. **A mozgás, sport hozzájárul a normál vérnyomás és koleszterinszint fenntartásához, támogatja a szívizom működését és segít megőrizni a normál testsúlyt.** Már egy kevés mozgás, napi rendszeres séta, kerékpározás is hatékony lehet.

Ha szeretne a szervezet egészséges működésének támogatásával kapcsolatban többet megtudni, keressen meg elérhetőségeim valamelyikén: Tel.: +36 70 8822 335 vagy e-mail: drkanyotimea.net@gmail.com

Figyelem! Az alternatív terápia az orvosi beavatkozás szükségességét nem helyettesíti, és nem gyógyít, a szervezet egészséges működését támogathatja. A vitaminok és táplálék kiegészítők javasolt adagolásával kapcsolatban kérje szakember segítségét!

Dr. Kanyó Tímea – Életmód-tanácsadó és terapeuta, Integratív- és funkcionális táplálkozási ismeretekkel rendelkező természetgyógyász

Galette



Hozzávalók:

A tésztához:

- 200 g finomliszt (70 % lehet teljes kiőrlésű liszt)
- 40 g porcukor (helyettesíthető porrá őrölt



xilittel / eritrittel / vagy negyedannyi édesítővel)

- 20 g sűrű tejföl vagy görög joghurt
- 1 csipet só
- 100 g hideg vaj (vagy margarin)
- 1 db M-es tojás

A töltelékhez:

- 500 g szilva
- 10 g étkezési keményítő
- 20 g barna nádcukor (helyettesíthető cukorral / xilittel / eritrittel / vagy negyedannyi édesítővel)
- 1-2 kk. őrölt fahéj
- 2 ek. búzadara (helyettesíthető teljes kiőrlésű tönkölybúza darával)

A kenéshez:

- 1 db kisebb tojás

A tetejére:

- mandulaszeletek
- mentalevelek

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit a tojás kivételével gyors mozdulatokkal összemorzsoljuk. A vajat apró darabokban adjuk hozzá, a legvégén a tojást is beletesszük és belegyúrjuk. A hűtőben minimum 2 órát, a fagyaszttóban kb. 20–25 percet pihentetjük.

Az alaposan megmosott, megtörölt szilvát cikkek-re vágjuk, a keményítőt és az őrölt fahéjat óvatosan hozzáforgatjuk. A tésztát kinyújtjuk, sütőpapírral bélelt gáztepsibe helyezzük. A szélétől legalább 5-6 cm-re megszórjuk búzadarával, majd a szilvákat kintről befelé haladva ráhelyezzük, végül a barna nádcukorral meghintjük. A tésztát szakaszosan ha-

ladva felhajtjuk (ezt lehet kézzel, tortalapáttal vagy spaklival is). A tojást felverjük és a tészta szélét egy ecsettel bekenjük. Végül mandulaforgáccsal megszórjuk.

A galette-et 180 fokon, alsó-felső sütésen 30–35 percig sütjük, majd néhány percig a lekapcsolt sütő alsó rácsán hagyjuk.

Tippek:

- Ha a tészta túl lágy, akkor lisztezzük.
- Ha a tészta túl kemény, akkor még 1-2 kanál tejfölt vagy joghurtot tegyünk bele.
- Nagyon finom fűgével, barackkal vagy bármilyen más gyümölcssel.
- Nagyon finom variáció, ha 150 g görög joghurtot 2 ek. mézzel elkeverünk és megkenjük vele a tésztát a szélétől 5-6 cm-re és így rakjuk körbe a keményítős gyümölcssel.
- Egy gombóc vanília-, citromfagyival még különlegesebb ízelményt ad.
- A tojás lehet L-es méret is, akkor úgy készítjük, hogy felverjük és 2/3-át a tésztába, 1/3-ával pedig lekenjük a széleit.

Az eredeti recept, amiből saját variációm megalakítottam, az alábbi linken olvasható:

<https://www.womagic.hu/lifestyle/sargabarackos-joghurtos-galette-recept/>

Mohácsi Bernadett



Sakk

Koszó Béla sportdíjat kapott!

Kunszentmárton város Önkormányzati Képviselő Testülete Testnevelési és Sport Díjat adományozott **Koszó Béla** részére a város sakkéletének fejlesztése érdekében végzett több évtizedes tevékenységéért.

Városunkban már évtizedek óta sakkoznak az emberek, a KuTE 1931-ben alakította meg a sakk szakosztályát. Résztvettek a sakkozók a járási és megyei versenyeken, sőt országos rendezvényeken is. A szakosztály megszűnt, majd újjáalakult többször is az elmúlt 100 évben. A Sakkbarátok Köre egyik alapítója volt Koszó Béla. Évente 4 ünnepi versenyt rendeztek, melynek szervezésében és lebonyolításában vezető szerepet vállalt. Aktívan részt vett a versenyeken, ahol arany-, ezüst- és bronzérmeket is nyert. 2013-ban ismét megalakították a KuTE sakk szakosztályát. Gyermekek képzésével is foglalkoztak, közülük többen is részt vettek a diákolimpiai versenyeken. Két év múlva a sakkcsapat benevezett a megyei csapatbajnokságba, és azóta is ott szerepel. Jelenleg a 10 csapat között a KuTE az ötödik helyezést érte el. Koszó Béla a budapesti világsakkfesztiválon képviselte városunkat, és a világbajnok Polgár Judit ellen játszott szimulánt. Jelenleg is figyelemmel kíséri a KuTE sakkcsapatának szereplését, észrevételeivel és javaslataival is segíti a városi sakkélet működését. Gratulálunk!

Pálinkás Ferenc



100 éves a KuTE

8. rész

A helyi sportkörök 1968-ban egyesültek és ismét a **Kunszentmártoni Torna Egylet (KuTE)** néven szerepeltek a különböző osztályú labdarúgó bajnokságokban. A férfi kézilabdacsapat a megyei bajnokságban általában a középmezőnyben végzett. A gimnázium fiú kosárlabdacsapatát átvette a KuTE és **1969-ben** megnyerték a megyei bajnokságot, majd az NB III-ban az ötödik helyen végeztek. Balla Elek, Balla József, Balogh István, Busi Sándor, Gyóllai Mihály, Kanyó András, Kiss-Papp Géza, Kollár Gyula, Ladányi Zoltán, Lénárt József, Sebők János, Szántó Ferenc, Tóth István, Tóth Gyula, Kozák Imre alkották a csapatot. Kárpáti Zoltán testnevelő tanár-edző 1957-ben került a József Attila gimnáziumba és nagy lelkesedéssel fogott hozzá a sportélet fejlesztéséhez. Atlétika-, torna- és kosárlabda sportágakat kiemelten kezelte, a diákok dobogós helyezéseket értek el a megyei középiskolai versenyeken. A gimnázium udvarán helyi összefogással és megyei támogatással villanyfényes bitumenes kosárlabdapálya, mellette salakos kézilabdapálya épült. A gimnázium fiú kosarasai a középiskolai bajnokságot is megnyerték, a lányok is az élmezőnyben végeztek. A legjobb eredményt elérő sportolók a Szolnoki MÁV atlétikai szakosztályában, a kosárlabdázók pedig a Szolnoki Olajbányász NB II-es csapatában folytatták tovább szereplésüket. Kárpáti Zoltán 34 évig tanította, nevelte az ifjúságot a gimnáziumban, kiemelkedő munkáját országos kitüntetésekkel is elismerték. Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója (1966), Társadalmi Munkáért Érdemérem Arany fokozat (1967), Kiváló Tanár (1974). Kunszentmárton város Testnevelési és Sport Díját 1998-ban vehette át az ünnepi képviselő-testületi ülésen.



Pálinkás Ferenc

Labdarúgás

Megkezdődött!

A 2022/2023.évi labdarúgó bajnokságok őszi idénye a nemzeti bajnokságokban és a megyei bajnokságokban is elkezdődött. Az NB I-ben 12 csapat, az NB II-ben 20 csapat, az NB III-ban 60 csapat szerepel (Keleti, Közép és Nyugati csoportban 20-20 csapat). Jász-Nagykun-Szolnok megye labdarúgó csapatai közül az NB III-ban Jászberény, Karcag, Szolnoki MÁV, Tiszafüred játszik.

A JNSZ megyei I. osztályban 16 csapat méri össze tudását a hétvégeken. A **KuTE** továbbra is itt szerepel, mert Újszász és Tiszapüspöki nem vállalta ebben az osztályban a részvételt, és az MLSZ megyei igazgatósága feltöltötte 16-ra a csapatok számát a licencek alapján. Egyébként 16-os a megyei I. osztály Borsod, Hajdú, Pest, Szabolcs, Vas és Veszprém megyében is, valamint Budapesten. Baranya, Fejér, Győr, Nógrád és Somogy 15-ös, Bács 14-es, Heves és Zala 13-as, Csongrád és Komárom 12-es, Békés 10-es, Tolna megyében pedig 9 csapat szerepel a megyei I. osztályban.

A **Kunszentmártoni Torna Egylet** megyei I. osztályú csapatának őszi mérkőzései:

Augusztus 19. péntek 17:00 - KuTE-Szajol
Augusztus 28. vasárnap 17:00 - RákócziFalva-KuTE
Szeptember 3. szombat 16:00 - KuTE-Tiszaföldvár
Szeptember 10. szombat 16:00 - KuTE-Tószeg
Szeptember 18. vasárnap 15:30 - Jászfényszaru-KuTE
Szeptember 25. vasárnap 15:30 - KuTE-Martfű
Október 01. szombat 14:30 - Kunhegyes-KuTE
Október 08. szombat 14:30 - KuTE-Törökszentmiklós
Október 16. vasárnap 14:00 - Cserkeszőlő-KuTE
Október 30. vasárnap 14:00 - KuTE-Kenderes
November 05. szombat 14:00 - Kisújszállás-KuTE
November 12. szombat 13:30 - KuTE-Jászárokszállás
November 19. szombat 13:30 - Jánoshida-KuTE
November 26. szombat 13:00 - KuTE-Jászberény II.
December 3. szombat 13:00 - Mezőtúr-KuTE

Pálinkás Ferenc

Sechna Gábor vette át a KuTE felnőtt csapatának szakmai vezetését

Csabacsúdon kezdtem el a labdarúgást, pályafutásom nagy részét Szarvason töltöttem, ahol megyei 1. osztályú bajnokság tagja lehettem. Néhány NB3-as mérkőzésen is játszhattam, de egy magánéletbeli változás miatt sajnos be kellett fejeznem a játékot. 15 évig játékvezetőként is tevékenykedtem. Edzőként dolgoztam a Körös UFC U-15-ös csapatánál, a szarvasi U-16-os együttesel sikerült bajnokságot is nyernünk, tavaly pedig a megyei 1. osztályú Csabacsúddal sikerült bennmaradnunk. Örülök, hogy Kunszentmártonba kerülhettem, ezúton is köszönöm a vezetőknek a lehetőséget. Remek a társaság és a hangulat a csapatnál, erre szükség is volt, hogy a nehéz felkészülést nagy létszámban és eredményesen elvégezzük. Bő a keret, viszont az elmúlt fél évben rengeteg új játékos érkezett, célunk, hogy minél előbb összeszokott csapattá formálódjunk és kialakuljon egy egészséges versenyhelyzet. Sajnos a játékunk még nincs teljesen kész, de azt megígérhetem, hogy addig is minden mérkőzésen fel fogjuk „szántani” a pályát.

Hajrá KUTE!



KIADÓ

MÚZEUMI KÁVÉZÓ helyiség kiadó

(Kunszentmártoni ÁMK, 5440 Kerületiház utca 6.)

Kunszentmárton város központjában, a múzeum területén újonnan épített kávézó hosszú távra kiadó.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ KÉRHETŐ, illetve a kávézó előzetesen is megtekinthető

Érdeklődni: munkanapokon 8:00-16:00-ig a 06 56/461-518-as telefonszámon vagy személyesen a helyszínen

Házasságkötés

Kullai Fruzsina és Szabó Zoltán
Király Anita és Darabos Ferenc
Majzik Bettina és Kósik András
Benke Violeta és Kalanyos Péter
Bódi Petra Melinda és Török Szilveszter

Elhunytak

Horváth Jánosné - Baráth Mária - 89 éves
Taba János - 74 éves
Lázi Ferencné - Szilák Erzsébet - 90 éves
Vitkó Gyula Gáborné - Dudás Mária Márta - 68 éves
Danyi Antalné - Kecskés Julianna - 94 éves
Dantesz Irén - 68 éves



PIETAS TEMETKEZÉS

KUNSZENTMÁRTON, KOSSUTH LAJOS ÚT 19.

- ÜGYINTÉZÉS (KÖRHÁZI, ANYAKÖNYVI, ÁNTSZ, STB.)
- TEMETÉSI KELLÉKEK ÁRUSÍTÁSA
- KOPORSÓS TEMETÉS
- URNÁS TEMETÉS, HAMVAK SZÓRÁSA
- HAMVASZTÁS
- HALOTT SZÁLLÍTÁS A TEMETÉS HELYSZÍNÉRE
- SÍREMLÉKEK FORGALMAZÁSA
- VILÁGI BÚCSÚZTATÁS

TÓTH VILMOS KIRENDELTSÉG-VEZETŐ

☎ 56/463-182 | ÉJJEL-NAPPALI ÜGYELTI HÍVÓSZÁM 20/474-48-04

KEGYELET TEMETKEZÉS



Kunszentmárton, Jókai utca 37.
(a régi üzlet helyén)

☎ **06 56 461 108**

Ügyelet a nap 24 órájában
Kirendeltség vezető: Bartusz Jánosné

☎ **06 30 303 52 24**

Impresszum

Kunszentmárton Város Önkormányzatának lapja, kiadja: Kunszentmárton Város Képviselő-testülete, szerkeszti: a szerkesztő bizottság, főszerkesztő: Mihályi Tamás, e-mail: ksztmhirlap@gmail.com, telefonszám: 06 56 461 042, nyomdai munka: Pátria Nyomda Zrt. Fenntartjuk jogunkat, hogy a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett a beküldött írásokat rövidíthessük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve a szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is.

A következő lapzárta: 2022. szeptember 22.
Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük!

II. Körös-parti Piknik

2022. augusztus 27.-én lezajlott immáron a második családi piknik a Körös-parton az Angyalszárny Civil Társaság szervezésében.

A nagy meleg ellenére nagyon sokan ellátogattak a rendezvényre és részt vettek a szabadtéri eseményen. Sárkányhajózás, kötélhúzás, gumicsizma-dobálás, lovaglási lehetőség között válogathattak az ide látogatók és a gyerekek nagy öröme ugrálóvár is volt.

Minden gyermeknek cukorkával, üdítővel kedveskedtek a szervezők illetve kis ajándékkal lettek meglepve a játékok győztesei, résztvevői. Aki megéhezett ennyi kihívás után azt zsíros kenyér partira invitálták a házigazdák, ami igen nagy sikert aratott.

A rendezvény sikerét mutatja, hogy máris sokan jelezték, hogy jövőre is szívesen részt vesznek ezen a jó hangulatú programon.

Szervezők: Angyalszárny Civil Társaság, Csató Erika, Jokity Zita, Szarka László, Sárközi György

A rendezvényt anyagilag számos magánszemély és cég támogatta nyilvánosan és név nélkül is. Köszönet illeti Dr Bíró Józsefet, Dr Fazekas Margitot, a Sellő Kft-t, Jokity Zitát, Herczegné Zsuzsikát, Jauernik Istvánt, Szarka Lászlót, Sárközi Györgyöt és még sokan másokat.



Közlemény pályázati beruházásról

Ezúton értesítjük a Tisztelt Olvasókat, hogy cégünk, az Agro-Genit Kft. az Európai Mezőgazdasági Alap támogatásával a Széchenyi 2020 Vidékfejlesztési Program keretében Kunszentmárton külterületén található libatartó telepének korszerűsítésére-bővítésére 116,07 MFT vissza nem térítendő támogatást nyert. A pályázat megnevezése, kódszáma: ÁTK Baromfitartó Telepek Korszerűsítése VP2-4.1.1.2-16. A beruházás kezdő időpontja 2019.10.01., záró időpontja: 2022.08.31. napja. A projekt megvalósítása során sor került gépeszköz-beszerzés keretében egy új teleszkópos minirakodó gép, illetve állattartáshoz etető-itató-szelőztető technológia beszerzésére, építés keretében: új előnevelő épület és hozzákapcsolódó kifutó megépítése, illetve fedett zárt és féltetős kifutók készítése. Mindezek mellett megújuló energia felhasználására napelemes rendszer került telepítésre.

Köszönjük a Magyar Állam és az Európai Unió támogatását.

V. Tiszazugi

gyümölcspárlatok versenye

Helytörténeti Múzeum, Kunszentmárton

2022. szeptember 24. (szombat)

Idén is keressük a Tiszazug és Kunszentmárton legjobb pálinkáit!

Pálinkaminősítés és verseny szakértő zsűri közreműködésével

A VERSENYEN MEGHÍRDETETT FŐDÍJAK:

A Tiszazug legjobb pálinkája 2022 díj

Kunszentmárton legjobb pálinkája 2022 díj

A Tiszazug legkülönlegesebb pálinkája 2022 díj

A FŐDÍJASOK ÉRTÉKES TÁRGYVEREMÉNYBEN RÉSZESÜLNEK!

Nevezéssel kapcsolatos információk és párlatok leadása:

2022. szeptember 24. 13 óráig nyitvatartási időben

(Kedd-szombat 9:00-12:00, 13:00-16:30)

a kunszentmártoni Helytörténeti Múzeumban
(5440 Kunszentmárton Kerületiház u. 8.).

E-mail: info@muzeumatomloeben.t-online.hu

További információk: +36 30 582 9853

Nevezési díj nincs!







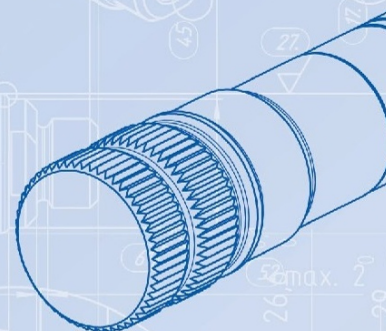


Rajtad múlik: mi lesz a beosztás?...



UNITURN

Egy mikron nem apróság.



Vedd kezedbe a saját karriered alakítását is!

GÉPKEZELŐKET KERESÜNK

CNC hosszszterga gépekre és CNC csúcsnélküli köszörűgépekre is!

Te fogod ellátni a gépek üzemeltetését, ellátását, és számítunk **precizitásodra** a minőség ellenőrzése során is. A munka jellege és intenzitása miatt **HÖLGYEK** jelentkezését is várjuk!

Elvárások

- **Szakt munkás** végzettség (fémipari végzettség előny)
- **Pontos** munkavégzés
- **3 műszakos** munkarend vállalása
- Jó **számolási képesség** az alpműveletekkel

Ha úgy érzed, szívesen növekednél **Te** is velünk, várjuk jelentkezésed a hr@uniturn.hu-ra, vagy küldd el **cimünkre!**

UniTurn Kft. • 5440 Kunszentmárton • Vég utca 25.