



Mátészalka

3. Karöltve dolgozunk a térség fejlődéséért

Interjú Kovács Sándor országgyűlési képviselővel

6. Séta az életért

Az időben felismert emléddaganat gyógyítható

7. „Ismerd és szeresd meg!”

Színházi érzékenyítő program diákoknak

Őszi hangulat

Ősz van. A természet aludni tér, de a levelek színekavalkádja, az őszi napsütés a szabadba csábít. Sétáljunk a színpompás erdőkben, parkokban! Lássuk meg a csodát, amely előttünk van, csak észre kell vennünk. Az egyre hosszabbá váló estéken pedig élvezzük családjunk, barátaink társaságát. Kitűnő alkalom erre egy Halloween parti, vagy egy Márton-napi libavacsora egy üveg újbor mellett november 11-én. Választhatjuk egy baráti találkozó helyszínéül november 15-én a Szatmári Múzeum Márton-napi rendezvényét, ahol ehhez a jeles naphoz kapcsolódó hagyományokkal, szokásokkal ismerkedhetünk meg.



GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2021.11.01. • 2021.11.07. Szalka Gyógyszertár
- 2021.11.08. • 2021.11.14. Salvare Gyógyszertár
- 2021.11.15. • 2021.11.21. Borostyán Gyógyszertár
- 2021.11.22. • 2021.11.28. Csillag Gyógyszertár
- 2021.11.29. • 2021.12.05. Patikaplus Gyógyszertár
- 4700 Mátészalka, Eötvös 21.
- 4700 Mátészalka, Eötvös út 1.
- 4700 Mátészalka, Kórház út 2-4
- 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs. u. 22.
- 4700 Mátészalka, Alkotmány út 1.

Élményeket ad a gyermekeknek

● Ünneplés keretében avatták fel az Északi lakóövezetben a Csemetekert Református Óvodát, melynek fenntartója a Kertvárosi Református Egyházközség. Az egyházi méltóságok és világi tisztségviselők a bejáratnál közösen vágták át a nemzeti színű szalagot, és hálát adtak Istennek az óvodáért.



A szalagátvágás után a gyermekek műsora következett, melynek záróakkordjaként istentiszteletet tartottak az Északi templomban, ahol főtiszteletű Dr. Fekete Károly püspök úr hirdetett igét. A korábban önkormányzati fenntartású intézményben, négy csoportszobában 100 gyermekkel foglalkoznak heterogén, részben osztott csoportokban. Az óvodában fontosnak tartják, hogy a „nyiladozó kis értelmeket” megtanítsák a jóra, a szépre, és arra, hogy felismerjék, mik a legfontosabb értékek a világon. A fenntartó és az ott dolgozók arra törekednek, hogy az intézmény olyan legyen, ahová jó tartozni. A gyermekek olyan

élményekkel gazdagodjanak, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy sikeres, boldog emberek legyenek. A Csemetekert Református Óvodában a berendezések is megújultak. A bel- és kültéri játékokon túl bibliai témájú könyvek, fejlesztőjátékok, valamint a pedagógusok munkáját segítő új műszaki-, technikai eszközök is rendelkezésre állnak.

A fenntartó és az ott dolgozók arra törekednek, hogy az intézmény olyan legyen, ahová jó tartozni.

„Mária kertjének virágai”

● Szeptember 1-jén kezdte meg működését a Mária Kertje Óvoda, mely a Nyíregyházi Egyházmegye legújabb óvodája. Október 1-jén Szocska A. Ábel nyíregyházi megyéspüspök megáldotta az intézmény munkatársait, gyermekeit és családjaikat.

Az épület csoportszobáiban és helyiségeiben dr. Papp Tibor főhelynök atya, Szabó Tamás pasztorális helynök, oktatási referens atya és Papp Zoltán mátészalkai parókus atya végezte a szentelést. Bojer Ilna, a Mária Kertje Görögkatolikus Óvoda intézményvezetője köszöntőjében arról beszélt, hogy „szeptember 1-jén egy új élet kezdődött, és egy régi éledt újjá”, hisz két emberöltő telt el azóta, hogy görögkatolikus óvoda működött Mátészalkán. A keresztény szellemiséggel, a hitre neveléssel azokat az alapokat kívánják lerakni, melyekkel teljes értékű életet élhetünk, melyhez az elcsendesedésen, a hiten, a szereteten, az önzetlen segítségadásán, a békességen keresztül vezet az út. Az itt nevelkedő gyermekeket az intézményvezető bimbózó virágként, rózsabimbóként aposztrófálta, akik a „gondozásnak” köszönhetően óvodai éveik végére kinyílnak. Ők innentől Szűz Mária kertjének virágai. Szocska A. Ábel püspök atya beszédét a hála szavaival kezdte. Kiemelte, hogy az óvoda az eddigi működésén túl az Úr Jézussal legyen több, és minden gyerek, aki idejár, vallási felekezettől függetlenül tapasztalja meg az Úr Jézus szeretetét. A szertartás után az óvodások és az óvodapedagógusok műsorral kedveskedtek a résztvevőknek. Ábel püspök a jelenlévő szülőkkel személyesen is igyekezett megismerkedni, mindenkivel egy-egy szót váltani, mert véleménye szerint az első találkozás mindig meghatározó.



Karöltve dolgozunk a térség fejlődéséért



Az Európai Unió hétéves időszakot átfogó pénzügyi keret alapján tervezi kiadásait. Ebből a szempontból 2021 fordulóévet jelent, hiszen lezárult a 2014-2020 közötti uniós fejlesztési ciklus, és új időszak kezdődik, amely 2027-ig tart. Lapunk Kovács Sándor egyéni országgyűlési képviselő úrral beszélgetett arról, hogy látja az elmúlt hét év fejlesztési tevékenységét Mátészalkán és térségében, valamint mire számít az elkövetkezendő fejlesztési ciklusban.

- Képviselő úr, mit tart az előző fejlesztési ciklus legnagyobb sikerének a választókerületében?

- 44 település tartozik a választókerületemhez. Ez olyan, mintha 44 gyermek édesapja lennék. Mindegyik fejlődésének egyformán örülök, így nagyon nehéz lenne egyet kiemelni. 2014-ben óriási volt a lemaradás, térségi szinten nagy hátránnyal indultunk. Az uniós fejlesztési időszak kezdete egybeesett az első országgyűlési képviselői ciklusom kezdetével. Céлом az volt, hogy a Szabolcs 05. választókerület polgármestereivel karöltve dolgozzunk a térség fejlődéséért, eredményesen használjuk ki a kínálkozó lehetőségeket. Társulási formában, közösen dolgoztuk ki a koncepciókat annak érdekében, hogy a települések minél eredményesebben pályázhassanak. Legnagyobb sikerként ezt az együttműködést emelném ki.

- A mátészalkaiakat bizonyára érdekli, hogy látja képviselő úr a város fejlődését az elmúlt hét évben?

- Mátészalka fejlődése sohasem önmagában értelmezendő, hisz térségi központ, a megyei fejlesztések egyik decentruma. 2014-ben, amikor polgármester úrral megkezdtük a közös munkát, prioritásokat állítottunk fel, szem előtt tartva azokat az igényeket, amelyek az itt élők részéről megfogalmazódtak, amire régen vártak, összhangban azokkal, amelyek szükségesek voltak ahhoz, hogy a város térségközponti szerepét betöltse. Egy város és környékének stabilitása szempontjából meghatározó, hogy milyen munkalehetőségeket tud kínálni, ezért öröm számomra, hogy az itt letelepedett nagyvállalatok folyamatosan fejlesztenek, új cégek választották Mátészalkát beruházásuk helyszínéül. Ez a fejlődés látszik a foglalkoztatottsági adatokon. Ma már senkinek sem kell sokáig keresgélni, ha Mátészalkán dolgozni szeretne. A Mátészalka és térsége helyi foglalkoztatási paktum 4 éves időtartama alatt közel 1000 fő elhelyezkedését segítettük, 96 mátészalkai és környékbeli vállalkozást közvetlenül támogattunk. Az Ipari Park is jelentősen fejlődött. Az infrastruktúra fejlesztése mellett megépült a Szatmári Inkubátorház, amely elkészülte után szinte azonnal bérlore talált. A terület Tudományos és Technológiai Park minősítést szerzett, melyhez szakmai, kutatási, oktatási háttérrel a Nyíregyházi Egyetem biztosít, a 2022/23-as tanévtől pedig felsőfokú képzést indít Mátészalkán. Ez a fiatalok megtartása és a térség oktatási palettájának bővülése szempontjából is jelentős előrelépés. Az elmúlt 7 évben olyan fejlesztésekre is sor került, amelyek a lakosság komfortérzetét növelik. Csak néhány ezek közül: újra nyitott a strandfürdő, évtizedes szünet után újra lehet moziba járni Mátészalkán, megújult a Nagypiac, folyamatban van a Kispiac felújítása. Történelmi rangjához méltóan szépült meg a Kossuth utca, a „Fény Városa, Hollywood bölcsője” városmarketing szlogennek megfelelően immár turisztikai látványosságok is várják a látogatókat a platánsor árnyékában. Számos



közterület újult meg, terek, parkok, sőt az uszoda mellett kialakított tónál is kikapcsolódhatnak, sportolhatnak a helyiek. A kerékpáros közlekedésben is számos előrelépés történt a ciklus alatt. Szinte minden környező településsel kerékpárút köti össze Mátészalkát, és belterületen is új szakaszokat vehettek birtokukba a kerékpározók.

- Hosszú út volt ez az elmúlt hét év. Mit gondol képviselő úr, mit várhatunk a következő fejlesztési ciklustól?

- Amennyiben továbbra is megtisztelnak a bizalmukkal, régóta várt fejlesztések megvalósulását tudom ígérni. A velem dolgozó munkatársaimnak és polgármestereknek pedig „erőfeszítést, könnyeket, verítéket”, hiszen számos tervünk van még, amelyeket közösen kell véghez vinnünk. A közlekedésfejlesztés továbbra is aktuális. Az M49-es autópályát megépülésével Mátészalka vonatkozásában 70%-os forgalomcsökkenést prognosztizálnak a szakemberek, amely a főút mellett lakók nyugalma hozza el, és biztonságosabb lesz a város közlekedése. A már folyamatban lévő körforgalom megépítése mellett továbbiak is elkészülnek, és bővíteni kell a kerékpárút-hálózatot is. A Mátészalka Szíve – Zöld – Újra – Tervezés szemlélete mentén újul meg a belváros, melynek az előkészítése folyik. Ebben nagyon számítunk a mátészalkaiak véleményére. Majdnem minden középület megújult Mátészalkán energetikailag, külsőleg az elmúlt időszakban. Egy Mátészalkához méltó városháza és egy sportközpont megépítése nagyon fontos feladat. A városban működő vállalkozások dinamikus fejlődése indokoltá teszi az Ipari Park további fejlesztését, hisz a stabil munkahelyek a mátészalkai és a vonzáskörzetében élő családok megélhetését biztosítják. A fejlesztéseknél továbbra is meghatározó a térségi szemlélet. Ebben partnereim - a jövőben is - a térség 44 településének polgármesterei. A jó és szoros együttműködésünk annak a záloga, hogy fenntartsuk a fejlődés dinamikáját.

Hajrá Szabolcs 05! Hajrá Mátészalka!

Októberi ünnepeink

Október 6. Az aradi vértanúkra emlékezünk



1849. október 6-án végezték ki az 1848-49-es forradalom és szabadságharc 13 főtisztjét Aradon, és gróf Batthyány Lajost, az első felelős magyar kormány miniszterelnökét Pesten.

Az agyonlőtt tábornokokat a sáncárokban, a felakasztott vértanúkat pedig a vesztőhelyen temették el. Batthyány holttestét az Újépület árkából vitték titokban a Belvárosi templomba.



Október 23. Nemzeti ünnep

Eltelt száz év. 1949-ben koholt vádak alapján elítélték és kivégezték Rajk László belügyminisztert és társait, majd egyszerűen elásták őket a gödöllői országút mentén. Tisztességes temetésükre 1956 október 6-án, az aradi vértanúk napján a Kerepesi temetőben közel kétszázézer ember részvételével került sor. A megemlékezés fokozatosan alakult át Rákosi-ellenes tüntetéssé. Este a diákság egy része a Batthyány-örökmécsesnél gyülekezett. Rajk László, Pálffy György, Szőnyi Tibor és Szalai András újratemetése már a forradalom előszele volt. 1956. október 23-ról nehéz újat mondani, jól ismerjük a tüntetések menetét a Bem tértől a Kossuth téren át a Rádióig, Nagy Imre beszédét, az első lövéseket, az azt követő eseményeket. Idézzünk meg most inkább néhány érdekes eseményt:

A ravasz Corvin köziek tányérokkal állították meg a szovjet tankokat

A Corvin köz és környéke a forradalom egyik legfontosabb harci csomópontja volt, hetekig keményen tartották magukat itt a forradalmárok. Október 26-án levesestányérokra tettek ki az útra, ahonnan a tankok érkeztek. A tankok nem mentek tovább, mivel aknáknak hitték azokat.

Mansfeld Péter

Mansfeld Péter 15 éves esztergályos tanuló volt. A forradalom kitörésekor csatlakozott a Széna téri harcolók csoportjához. A forradalom leverése után röplapokat terjesztett, fegyvereket gyűjtött és rejtett el. Végül kocsilopásért, köztörvényes bűnözőként ítélték halálra 1957-ben. Még csak 16 éves volt. Kiskorút pedig nem lehetett kivégezni. Megvárták a nagykorúságát, és 1959-ben hajtották végre az ítéletet. Ő volt a legfiatalabb kivégzett.

New York-i Szabadság-szobor piros-fehér-zöldbe borult

1956. november 18-án New York-i emigránsok egy csoportja felment a Szabadság-szoborba. Mártonffy István mérnök és néhány társa a Szabadság-szobor fáklyájához feljutva kitűzte a magyar zászlót és a feliratot: „Állítsák meg a tömeggyilkosságot, mentse meg Magyarországot!” Mártonffyék végül nem tartóztatták le, az esemény pedig hihetetlen médiavisszhangot keltett az Egyesült Államokban.

Forrás: www.szeretlekmagyarorszag.hu



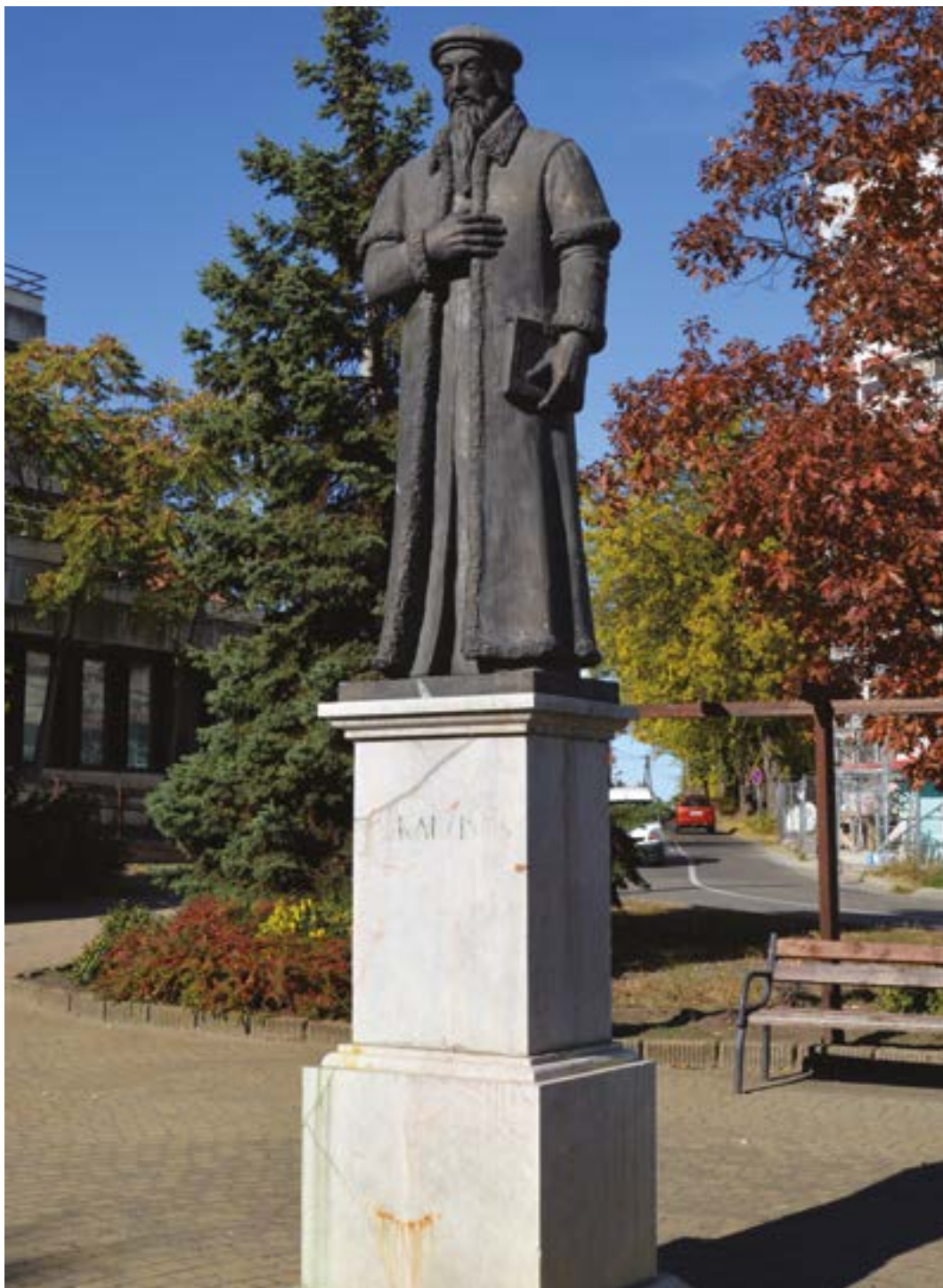
Reformáció

A reformáció az elmúlt több, mint ötszáz évben formálta gondolkodásunkat, hatott kultúránkra, a Biblia-fordítások révén anyanyelvünk fejlődésére.

A tankönyvekből mindenki számára ismert, hogy 1517. október 31-e korszakhatár a kereszténység történetében Egy német kisvárosban, Wittenbergben Luther Márton Ágoston-rendi szerzetes 95 tételben hozta nyilvánosságra a búcsúcédulák árusításával szemben megfogalmazott teológiai ellenérveit. A Wittenbergben tanuló magyar diákoknak köszönhetően széles körben terjedtek Luther tanai hazánkban is. De mi volt a helyzet Mátészalkán? A lutheranizmussal több szatmári főnemes-nemes család rokonszenvezett, többek között Mátészalka földesura, Melith György is. A lutheri reformáció azonban rövid életű volt Szatmárban. Az 1567-ben megtartott debreceni zsinaton résztvevő tiszántúli és tiszáninneri lelkészek a II. Helvét Hitvallás elfogadásával megerősítették a kálvini irányzathoz tartozásukat. Szatmárban és Mátészalkán is szinte kizárólagossá vált a református vallás. Az első adat, ami a mátészalkai református egyházzal fennmaradt, egy közvetett adat. Az 1598. január 25-én megtartott csengeri közszinat dokumentumaiban fordul elő Csengeri János szalkai lelkész neve, mint szatmári esperes. Ez azt jelzi, hogy a mátészalkai református egyház a 16. század végén már régi, tekintélyes egyháznak számított, hisz lelkészét esperesnek választották.

(Forrás: Mátészalka története)

A Reformátusok Szatmárért Egyesület évről évre megrendezi a Reformáció napját Mátészalkán, ahol a reformáció örökségét ápolják, és átfogó megújító hatását méltatják.



Mindenszentek

Virágok a sírokon, pislákoló mécsesek, amelyek az esti sötétben varázslatosan nyugodttá teszik a sírkerteket. Emlékezünk. Próbálunk gyógyírt találni sebzett szívünkre. Mérhetetlen fájdalom és szeretet járja át a lelkünket. Azokra emlékezünk, akik már nem lehetnek velünk. Értük lobban a gyertya lángja.

„Most olyan napok jönnek, amikor azokra emlékezünk, akik már nincsenek köztünk, de akiknek az emléke mai napig a szívünkben él. Csak a testük nincs velünk, de a csukott szemünk mögött felvillan szelíd mosolyuk, és még itt lebeg körülöttünk néhány itt hagyott szavuk. Hiányuk csendje gyakran még ma is szívünkbe dobban, és az elmúló évek sem képesek arra, hogy elhalványítsák a lelkünkbe ivódott képüket. Emlékünk csillaga még akkor is bennünk ragyog, ha porba hullnak mind az égi csillagok.”



Fotó: Freepik

Séta az életért

Októberben ötödik alkalommal tartották meg a Rózsaszín Sétát Mátészalka belvárosában. A rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy a kellő időben felismert emlődaganat jó eséllyel gyógyítható. Alapvetően a mátészalkai cégek kezdeményezésére, az önkormányzat koordinálásával, az Egészségfejlesztési Iroda és a Mátészalkai Kórház segítségével szervezték meg a rendezvényt.

A város szinte valamennyi intézménye támogatta a kezdeményezést, és sokan jöttek el személyesen, hogy kifejezzék az érintettekkel való együttérzésüket. A rendezvény kiemelt támogatói voltak: a Szatmár Optikai Kft., a Hoya Zrt., a Flabeg Kft., és a FrieslandCampina Hungária Zrt., akik nem csupán anyagi segítséget nyújtottak, hanem szervezőbizottságot létrehozva dolgoztak azon, hogy sikeres legyen a program.

A rendezvényen a támogatók mögé felsorakoztak azok is, akik a korábbi években érintettként szólaltak fel a rendezvényen, most pedig gyógyultként tértek vissza, erőt, reményt adva a betegséggel küzdőknek. A szervezők nevében dr. Juhászné dr. Kicsák Marianna alpolgármester asszony köszöntötte a séta résztvevőit. Elmondta, hogy a rózsaszín szalag jelképezi számunkra azt a reményt, hogy az időben felfedezett emlőrák hatékonyan gyógyítható, de ennek alapvető feltétele, hogy a betegséget időben diagnosztizálják. Ezért lényeges a szűréseken való részvétel, az önvizsgálati technikák elsajátítása és a széleskörű felvilágosító munka. Szakmai ismertetőjében ezt dr. Bajnayné Kiss Katalin ápolási igazgatóhelyettes asszony is megerősítette. Dr. Hanusi Péter polgármester felhívta az érintettek figyelmét a lelki egész-



ségre, arra, hogy meg kell őrizni az optimizmusunkat a nehézségek közepette is. Máténé Vincze Andrea megköszönte mindazok segítségét, akik mellette álltak a betegség elleni küzdelemben, és kiemelte, hogy nagyon fontos azok támogatása, példája, akik már meggyógyultak. Bulyáki Valéria tanárnő diákjaiból merített erőt, akik a rendezvény végén igazi gyermeki szeretettel vették körbe, és ölelték tanárukat. Mindketten felhívták a figyelmet az időtényező fontosságára. Ne késlekedjünk, ne halogassuk a szűrővizsgálatokat, hiszen a szűrővizsgálat pár perce évvel hosszabbíthatja meg az életünket. A rendezvényen bemutatkozott a Nem adom fel! elnevezésű mátészalkai klub, amely a daganatos betegségekkel küzdők és abból már felgyógyultak közössége. Leithner Viola, a klub vezetője elmondta, hogy nem csupán a betegséggel, de az azt övező előítéletekkel is meg kell küzdeniük, de dolgoznak azon, hogy ezeket a falakat lebontsák. Akik szeretnének a klubhoz csatlakozni, azok érdeklődhetnek a Szentpétery Zsigmond Kulturális Központban, ahol a klub tagjai találkozni szoktak. A rendezvény végén - az élet jelképeként - a támogatók fát ültettek, ahová a séta alatt lengetett rózsaszín zászlókat helyezték el a résztvevők.



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. | **Főszerkesztő:** Úsz Illés

Elérhetőség: mateszalkaujsag@gmail.com | **Gyártás:** Mohácsi Art Kft. | **Design:** Kötél Kinga

• Írásaink, fényképeink, grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik, ezért büntetőjogi felelősséggel jár.

Ismerd és szeresd meg!

Nézz a kulisszák mögé! Színházi érzékenyítő program a Mátészalkai járás diákjai számára

- A színház és a színháztársaság szeretete nagy hagyományokkal bír Mátészalka kulturális életében. Büszkék vagyunk arra, hogy 1988-ban – Nyíregyháza után, a megyében másodikként – önálló színházépülettel gazdagodott városunk.

A színház azonban nem csupán egy épület, hanem attól jóval több. A SZÍNHÁZ maga a CSODA, ami rengeteg élményt, izgalmat, kérdést és választ rejt magában.

A Szentpétery Zsigmond Kulturális Központ és Színházban arra tettünk kísérletet, hogy általános iskolás diákokhoz hozzuk közelebb ezt a fantasztikus miliőt. Örülünk annak, hogy a Nemzeti Kulturális Alap támogatásra méltónak ítélte törekvésünket, s így egy egész napos szakmai programot valósíthattunk meg. A gyermekek izgalmas műhelyfoglalkozásokon vehettek részt, megismerkedhettek a színházépülettel, a kulisszák mögötti világgal, hang- és fénytechnikai bemutatót láthattak és hallhattak. Emellett információt kaptak a színházi etiketről, szokásokról, hagyományokról, legendákról, babonákról, betekintheztek egy előadás születésének körülményeibe, a színpadi sminkelés fortélyaiiba, valamint érdekes drámapedagógiai foglalkozáson és hangképzési gyakorlaton is részt vehettek. Az eseménydús napot természetesen egy előadás zárta.

Zsoldos Judit

Mátészalkai Szentpétery Zsigmond Kulturális Központ és Színház



FELHÍVÁS

Mátészalka Város Önkormányzata idén is szeretne karácsonyfát állítani a városközpontban. Amennyiben az Ön kertjében áll egy szép, arányos felépítésű, dús ágazatú fenyőfa, amelyet szívesen felajánlana és látna a város közös karácsonyfájaként, akkor kérjük, ezt jelezze a varosgondnokmateszalka@gmail.com címre küldött e-mailben vagy a 06 30 616 3695-ös telefonszámon. A fa kivágásáról és szállításáról az önkormányzat gondoskodik.



Advent 2021

❄️ **1. vasárnap: 2021. november 28. 17:00** ❄️

Ünnepi műsor: Képes Géza Általános Iskola
Lelki gondolatok: Nagy György lelkipásztor
Szónok: Kovács Sándor egyéni országgyűlési képviselő

❄️ **2. vasárnap: 2021. december 5. 17:00** ❄️

Ünnepi műsor: Széchenyi István Katolikus Német Nemzetiségi Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Óvoda
Lelki gondolatok: Heidelsperger István plébános
Szónok: Torma Tamás alpolgármester

❄️ **3. vasárnap: 2021. december 12. 17:00** ❄️

Ünnepi műsor: Mórícz Zsigmond Görögkatolikus Óvoda és Kéttannyelvű Általános Iskola
Lelki gondolatok: Papp Zoltán parókus
Szónok: Dr. Juhász dr. Kicsák Marianna alpolgármester

❄️ **4. vasárnap: 2021. december 18. 17:00** ❄️

Ünnepi műsor: Kálvin János Református Általános Iskola
Lelki gondolatok: Becsei Miklós lelkipásztor
Szónok: Dr. Hanusi Péter polgármester

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Márton-napi vigasság

NOVEMBER 15.
2021.

Szatmári Múzeum

hétfő 18:00

Szepessy Béla grafikus művész
kiállítása (földszintes kiállítóterem)

Stonawski Tamás festőművész
kiállítása (emeleti kiállítóterem)

Téli kert
Mátészalkai Borbarátok és Borosgazdák
ÚJ BOROK MÚSTRÁJA

Népi gasztronómia

Amatőrök profi teljesítménnyel



Nagy Attila amatőr mátészalkai triatlonista, hosszútávfutó, négyszeres Ironman, és nem mellékesen két gyermekes családapa. Kilenc évvel ezelőtt, a harmincas évei elején kezdett el triatlonozni, mely számára életformává vált. A Magyar Triatlon Szövetség a triatlon hivatalos távjait felnőtt versenyzők számára sprint-, rövid-, közép- és hosszútávú versenyekre osztja. A klasszikus hosszútávot a köznyelv „ironmannak” is nevezi, mivel megegyezik az Ironman versenyek távjával, ahol a versenyzőknek 3,8 km úszást, 180 km kerékpározást és 42 km futást kell teljesíteniük. Sok lemondással jár ez a sport, de emellett számos jótékony életteni hatása van. Megmozgatja az egész testünket, ideális a testsúly csökkentésére, általános egészségjavító hatása van, segít megelőzni a betegségeket, megemeli az energiaszintünket, fiatalít, megalapozza a mentális egészségünket, és elősegíti az egészséges táplálkozást. Az egészség megőrzése mellett célja, hogy népszerűsítse a sportágot térségünkben. „Jó látni, hogy Mátészalkán egyre többen választják szabadidős sportként külön-külön vagy párban az úszást, a kerékpározást és a futást. Innen már csak egy «lépésre» van szükség, hogy triatlonistává váljunk. A befektetett energia meg fog térülni.”



Szabóné Edit félmaraton futó az egészséges életmód jegyében kezdett el futni. Első félmaratonját 2014-ben teljesítette. A verseny szelleme, hangulata annyira magával ragadta, hogy volt olyan év, amikor minden évszakban teljesítette a távot. Megmérettette magát az ULTRABALATON, ULTRA TISZA-TÓ, Night Run, Brutál Futás versenyeken is. 2017-ben egy nemes ügy érdekében csatlakozott a Hospice Alapítvány futócsapatához. „Ezeket az eredményeket a mindennapi munka mellett végzett komoly felkészüléssel tudtam elérni. Külön öröm számomra, hogy több versenyen a két nagyfiammal együtt álltam rajthoz. A sport a lélelemem. Rendszerességet, kitartást, állóképességet és nem utolsósorban önbizalmat ad.”



Szabó Attila nős, két fiúgyermek édesapja. 2009-től túlsúlyosként és kardiológiai problémák után kezdett el kerékpározni, majd futni. Az első komoly sportteljesítménye egy 25 km-es téli hegyi futás volt, ezt követte a Balaton körbekerekezése, egy budapesti félmaraton, majd egy 30 km-es táv lefutása. 2011-ben teljesítette az első maratonját, amit azóta több mint egy tucatszor megcsinált. 2010 és 2014 között Nagyatádon többször vett részt IRONMAN versenyen. „Igen komoly kihívás volt, amikor 38 fokos melegben 12 óra 54 perc alatt teljesítettem első egyéni IRONMAN versenyemet 2015-ben. Kuriózusként az idén nem kerékpáron, hanem három társammal együtt futva teljesítettük a Tour de GÁT 36 km-es távját. Számomra a munka- család-sport hármassága a kiegyensúlyozott élet alapja.”

Mit főztek?

Egy illatos sült sütőtökös ebédre vagy vacsorára is tökéletes fogás, de nem csak sütvé lehet fogyasztani. Számos más felhasználási módja van. Olvasónk, Csizmadiáné Erzsike a sütőtökös muffin receptjét osztotta meg velünk. Készítsék el Önök is!

Hozzávalók:

25 dkg sütőtök
2 egész tojás
80 ml olívaolaj
15 dkg liszt
15 dkg cukor
1 kávéskanál fahéj
1 csomag sütőpor
1 csipet só



AMERIKAI SÜTŐTÖKÖS MUFFIN

A sütőtököt sütőben megsütjük és kihűtjük. Egy tálban a tojásokat összekeverjük az olívaolajjal. Egy másik edényben keverjük össze a lisztet, a cukrot, a fahéjat, a sütőport és egy csipet sót. Ha ezekkel elkészültünk, semmi más feladatunk nincs, mint a héjától megszabadított sült tököt, az olívaolajos tojást és a lisztes, száraz hozzávalókat összekeverni. A masszát papírkapszlikkal kibélelt muffin sütőformába kanalazzuk, és 190 fokon 20 percig sütjük. 12 muffin lesz belőle.

