



# Mátészalka

## 2. A költségvetésről polgármesteri szemmel

Szigorú, fegyelmezett és megfontolt a gazdálkodás

## 6. A Magyar Parasport Napja Mátészalkán

Két helyi iskola csatlakozott a programhoz

## 8. A mértékletesség erényének gyakorlása

Húsvét ünnepére készülnek a keresztények

## Szeretjük a nőket...

Mert bennük van a világ minden gyönyörűsége (amit sokszor nem hisznek el). Azért, hogy szépnek lássuk őket, nem rettennek el a legborzalmasabb diétáktól és a szépségkezelésektől sem. Olykor sanyargatják magukat, és képesek minden reggelire zabkását enni. Hajnalban ébrednek, hogy reggelre a legjobb formájukban tündököljenek, és finomságokkal lepják meg szeretteiket. Észrevétlenül érik el, hogy mi, férfiak többnek, jobbnak érezzük magunkat. Szeretnek, és oltalmazva vigyáznak ránk. Isten éltesen minden Nőt!



Fotó: Meszlényi Balázs

### GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2024.03.04. - 03.10.      • Kígyó Gyógyszertár      • 4700 Mátészalka, Kölcsey út 19.
- 2024.03.11. - 03.17.      • Szamos Gyógyszertár      • 4700 Mátészalka, Hunyadi köz 10/a.
- 2024.03.18. - 03.24.      • Sas Gyógyszertár      • 4700 Mátészalka, Kálvin tér 7.
- 2024.03.25. - 03.31.      • Fecske Gyógyszertár      • 4700 Mátészalka, Bajcsy Zs. u. 25-27.



# A költségvetésről polgármesteri szemmel

● Az értékelést időben távolabbról kívánom kezdeni, ugyanis idén kezdtem meg a 10. évet a mátészalkai polgármesteri székben. A lassan egy évtized alkalmas arra, hogy tendenciákban tudjam látni városunk anyagi helyzetét, lehetőségeit, és ehhez mérten értékeljem a 2024. évi költségvetésünket.



Ha visszatekintek, akkor azt mondhatom, hogy szerencsésnek tartom magam, mert nem volt olyan helyzet az elmúlt 10 év során, amikor olyan intézkedést kellett volna hoznunk, ami a lakosságot hátrányosan érintette volna. Pedig bőven akadt váratlan helyzet az elmúlt időszakban, és ezzel váratlan megoldandó feladat is az önkormányzat számára.

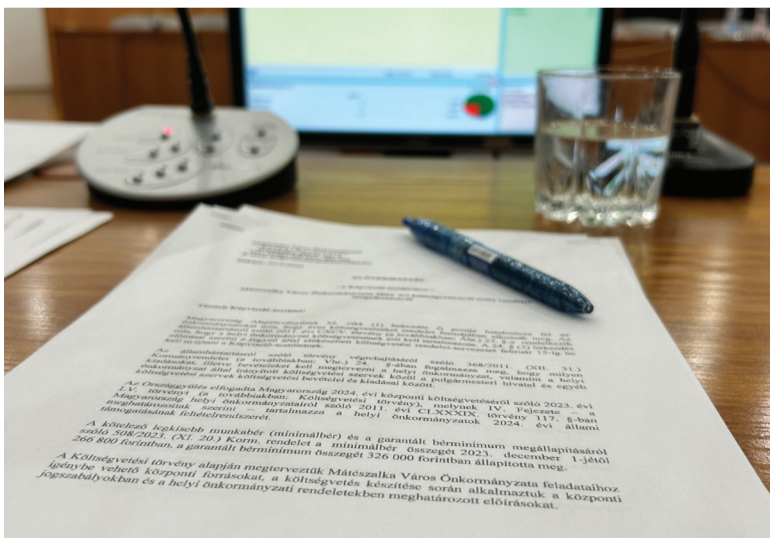
De ahogy mondani szokás, a szerencse az, amikor a lehetőség találkozik a felkészültséggel. Büszke vagyok, hogy olyan szakmai csapattal dolgozhatok együtt, akik megoldásfókusszal állnak a lehetetlen helyzetekhez is. Mindegyik költségvetésünk tervezésekor optimistán álltunk az adott évhez, ugyanakkor, ha kellett, inkább lemondtunk a saját tiszteletdíjunktól a stabilitás megőrzése érdekében.

Az idei költségvetés elfogadása előtt a képviselő-testület döntött az ún. adósságot keletkeztető ügyletekről. Tíz évvel ezelőtt a kormányzat két körben csaknem 3 milliárd forintos adóssághalmozást terhelte le a mátészalkai vállalóról, befejezetlen projektek, peres eljárások kardja lebegett az önkormányzat feje felett. Emellett az önkormányzat egyik cégénél 338 millió forint fennálló tartozást kellett kiegyenlíteni. Ma pedig ott tartunk, hogy nincs fennálló hitelünk, a sikeresen megvalósított projektjeinket pedig felsorolni is nehéz lenne.

A bevételeink közül kiemelném a helyi vállalkozások iparüzési adóját, hiszen ebben az esetben csaknem fél milliárd forinttal nagyobb a váromány, mint a tavalyi évben.

A befizetett iparüzési adó lehetővé teszi, hogy saját erőből is tudjon fejlődni a város, amiért rendkívül hálás vagyok mindazoknak, akik itt alapítottak céget, és hisznek a közös sikerünkben. 2024-ben hozzávetőleg egymilliárd forintot tudunk szánni arra, hogy saját erős beruházásokat valósítsunk meg, amitől minőségi városképjavulást várok. A tervezés során a lakosság igényeire fókuszáltunk, többek között útfelújításokat és fedett hulladékátrolók építését is előirányoztuk. A bevételi oldalon maradván megjegyzem, hogy a magánszemélyeket érintő kommunális adó mértékét idén sem tervezzük emelni, ezzel is segítve a mátészalkaiakat.

A kiadási oldalra áttérve elmondhatom, hogy az orosz-ukrán háború még mindig érezteti hatását. Kiemelkedően magas lett a Városi Uszoda vízdíja, és az energiaárak továbbra is



jelentős költséget jelentenek városi szinten. Számolnunk kellett a minimálbér emeléssel is, és az önkormányzathoz tartozó óvodapedagógusok béremelésével is kalkulál a költségvetésünk. A felmerülő költségeinket folyamatosan nyomon követjük, amennyiben szükséges, takarékosági intézkedéseket vezetünk be. A folyamatban lévő pályázataink költségeit is tartalmazza az előterjesztés. Úgy gondolom, hogy ezek megvalósításával ismét szintet lép majd Mátészalka.

Mint minden terv, a 2024. évi költségvetésünk is annyit ér, amennyit sikerül megvalósítanunk belőle. A csapattal azon fogok dolgozni, hogy a mátészalkaiak elégedettségét szolgálja a munkánk, és a rendelkezésünkre álló forrásokat megfontolt gazdálkodás mellett a városunk épülésére, fejlődésére fordítsuk. Hiszem, hogy az elmúlt 10 évben nem csupán a költségvetés számai változtak. Mátészalka összkepe, megítélése is jelentősen javult 2014-hez képest. Jobb érzés a városban sétálni, körülnézni. A közösségünk erősebb, mint valaha. Nekem ez az, ami igazán számít.

**Dr. Hanusi Péter**  
polgármester



## Elkészült a Belvárosi Piac

2024. február elsején adták át a régóta várt Belvárosi Piac beruházást Navracsics Tibor közigazgatási és területfejlesztési miniszter jelenlétében. A sikeresen megvalósított, 803,96 millió forint értékű támogatásnak köszönhetően egy közel 50 éves álom vált valóra.



Mátészalka belvárosához méltó, 3 oldalon zárt, impozáns piaccsarnok emelkedhetett az árusítóterület fölé, megépültek a szociális helyiségek, méltó infrastruktúrát alakítottak ki a vásárlók számára. A friss termékek beszerzésére sem kell már sokat várni, az üzemelés megkezdése a szükséges engedélykészesítés függvényében.

Az átadó rendezvény a „kisPIACI ÍZELÍTŐ” címet kapta, hiszen a helyben élők jellemzően „kispiacként” hivatkoznak az árusítóhelyre. Vidám, piaci stílusú konferálás keretében hívták a színpadra Buzogány Béla színházának művészei a felszólalókat.

Dr. Hanusi Péter polgármester elmondta, hogy az 1262 négyzetméteres csarnok megépítése többek kitaró munkájának és az üzlettulajdonosok együttműködésének köszönhető. Mindig közösségi térként funkcionált a városban, ő maga is őriz személyes emlékeket a piaci látogatásokról.

Kovács Sándor, a térség egyéni országgyűlési képviselője megerősítette, hogy sokan és sokat dolgoztak azért, hogy ez az álom megvalósulhasson. Böven akadtak nehézségek a projekt megvalósítása során, amit hittel és akarattal le tudtak küzdeni.

Román István főispán méltatta a beruházást, és kiemelte, hogy Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében az elmúlt években több száz piac újulhatott meg.

Navracsics Tibor közigazgatási és területfejlesztési miniszter méltatta a beruházás sikerét. A közösségi oldalán közzétett bejegyzésében kiemelte: „A Mátészalkán élő vállalkozók megértették: ha nem csupán a magánérdekekön keresztül nézik a világot, akkor találnak egy sokkal nemesebb dolgot, a közérdeket” – utalva a projekterületen lévő üzlettulajdonosok együttműködésére a beruházás során.



## Emlékéremmel ismerték el munkájukat

A Magyar Kultúra Napja alkalmából január 22-én Szatmárcsékén, a Himnusz földjén kapott rangos elismerést a Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház igazgatója, Buzogány Béla és Kiss Ágnes előadóművész. A teátrum szakembereinek a vármegye vezetősége a 2023-as esztendőben végzett Kölcsey-munkájuk elismeréseként „A Himnusz földje” emlékérmeket adományozta, amelyet a szatmárcsékai református templomban vehettek át. Elismerésükhöz szívből gratulálunk, további munkájukhoz jó egészséget és sok sikert kívánunk!





## Rákellenes világnap Mátészalkán

- A Rákellenes Világnapot minden év február 4-én tartják. A Rákbetegek Országos Szervezetének mátészalkai Nem adom fel! klubja és az Egészségfejlesztési Iroda Mátészalkai Járás szervezésében rendezték meg azt a programot, melyen a megelőzés lehetőségeire, fontosságára is felhívták a figyelmet.

A szakemberek szerint a gyakori daganatos megbetegedések legalább egyharmada megelőzhető lenne. Ennek érdekében a hangsúlyt az átfogó tájékoztatásra, a megelőzésre, a korai felismerésre és a szűrővizsgálatok fontosságára kell helyezni.

A kezdeményezéshez Mátészalka Város Önkormányzata is csatlakozott, hiszen fontosnak tartanak minden olyan rendezvényt, eseményt, szerveződést, amelynek célja az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése.



## A Magyar Parasport Napja Mátészalkán

- 2017 óta február 22. a Magyar Parasport Napja. A dátum választása szimbolikus, hiszen 1970-ben ezen a napon alakult meg a mozgáskorlátozottak Halassy Olivér Sport Clubja. A Magyar Paralimpiai Bizottság, a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége szakmai támogatásával idén több száz iskola, sportegyesület és önkormányzat, valamint szociális intézmény szervezett sportnapot.

A kezdeményezéshez két mátészalkai iskola is csatlakozott. A Mátészalkai Móra Ferenc Óvoda, Általános Iskola főigazgatója, Borsos Tamásné köszöntőjében elmondta, hogy figyeljünk a fogyatékos emberekre. Szükségük van a kiemelt szeretetre és figyelemre, hiszen az ő lehetőségeik korlátozottabbak, mint az ép embereké. Kérte a diákokat, hogy soha ne nevéssék ki sérült társaikat, hiszen ők ugyanolyan értékesek, mint az ép emberek. Legyenek mindig együttérzőek, segítőkészek!

A rendezvényen jelen volt Tarjányi István paralimpikon, kerekesszékes vívó, aki a Nyíregyházi Vasutas Sport Club versenyzője. Pályafutása során részt vett több Európa-bajnokságon, versenyzett a tokiói paralimpián, jelenleg pedig a párizsi olimpián való részvétel a célja. Az olimpián beszélt a gyermekeknek az életútjáról, elért eredményeiről és a terveiről is. Torma Tamás Attila alpolgármester, a Mátészalkai MTK elnöke is köszöntötte a rendezvény résztvevőit, és szurkolói ajándékokkal lepte meg a gyermekeket.

A program során játékos feladatokon vettek részt a diákok, ahol megtapasztalhatták, milyen az, ha valakinek fogyatékossgal kell élnie.

Ülőröplabda, kerekesszékes kosárlabda, floorball - csak néhány azok közül a sportágak közül, amelyeket kipróbálhattak az Esze Tamás Gimnázium diákjai. A Lélekmozgató program keretében megismerhették a parasportágakat, és érzékenyítő programokon is részt vettek. Bétéri Zoltán, az iskola igazgatója kiemelte, hisznek abban, hogy a sport szeretete, a parasportok kipróbálása segíti, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz az ép és a fogyatékossgal élő emberek.





## Teaidő a Négy Évszak Óvodában

Az Alkotmány úti Négy Évszak Óvodában minden hónapban egy kijelölt héten két alkalommal várják a kicsiket és szüleiket az évszakhoz illő teakülönlegességekkel.



A teadélután már korábban is szerepelt a programjaik között, de most a szülői kapcsolattartást szeretnék új szintre emelni. Az óvoda helyi programja az egészséges életmódra nevelés és a környezetvédelem körül forog. Az egészséges életmódhoz tartozik a mentális egészség is, és ezt a területet szeretnék kiemelni. A szülői kapcsolatokat nemcsak csoport, hanem óvoda szinten is ápolni kívánják. Hiszen hiába találkoznak naponta kétszer a szülők az óvodapedagógusokkal, a dajka néikkel és a többi szülővel, sajnos nincs idő egy hosszabb, mélyebb beszélgetésre, a kapcsolatok ápolására. A Teaidő épp erre egy kiváló lehetőség egy egész napon át.

### érTED

Tudatosan az egészséges életért

**Programok:**

- 03.07. 17:00 A magok, mint csodaszem - Bolykai Hangyi Annamária győztetője
- 03.21. 17:00 Népszerű diéták elkészítése ismerkedés alapon, vagy legyen valamilyen tudatosan károsodás és egészséges diéták - dr. Lelkesi Anita helyettes igazgató, diabetológus szakorvos
- 04.11. 17:00 Nőgyógyászati az egészséges élet - NANSZ Segít A Nőgyógyász Szervezet Alapítvány
- 04.25. 17:00 Lokál egészségünk megőrzése és visszaesésének megelőzése - Balcs Balázs Viktória főosztályi szakpszichológus
- 05.09. 17:00 Mentális zavarok átvizsgálása, vagy megelőzésük helyetti lépés elvet - Dr. Varga Zsófia pszichológus szakorvos
- 05.23. 17:00 A magok és növények névelése, új erőt egészséges életmódhoz - Képes Géza Városi Könyvtár munkatársa

**Helyszín:** Képes Géza Városi Könyvtár Mátészalka

A változtatás jogát fenntartjuk

Bővebb információért keressse fel Facebook eseményünket

A rendezvényen való részvétel ingyenes

## Mesélnek a nagyk

Óvodánkban, a Mária Kertje Görögkatolikus Óvodában egy új kezdeményezés indult útjára: „Nagymama, mesélj nekünk!” címmel, amit hagyománnyá szeretnénk tenni. Az éves Munkaközösségi tervünkben szerepel ez a projekt.

Azt gondoltuk, hogy milyen jó lenne visszaidézni a régi időket, amikor a nagymamák többet meséltek unokáiknak könyvből, régi időket idéztek fel, történeteket mondtak, amiket szüleiktől hallottak, vagy ami velük történt meg, vagy egyszerűen kitaláltak egy mesét. Milyen szép idők voltak! A mai felgyorsult világban is meg kellene állítani egy kicsit az időt, többet kellene gyermekeinknek mesélni, több időt kellene velük együtt tölteni. A mese egy nagyon fontos dolog a gyermekek életében, sőt a felnőttek életében is. Fejleszti a kommunikációjukat, képzeletüket, fantáziájukat, és még sorolhatnánk. Fontos szerepet tölt be a gyermekek fejlődésében. Az óvodánk projektmódszerrel dolgozik, mindig egy-egy érdekes témát dolgozunk fel, amiket a gyermekekkel együtt, közösen tervezünk meg, figyelembe véve az érdeklődésüket, életkori sajátosságait, egyéni képességeiket. A nagymamák örömmel vették a felkérést, és jelentkeztek a mesemondásra. Figyelembe vették a csoportok kedvenc meséjét, vagy éppen az aktuális projekt témáját. Minden csoportban egy-egy nagymama mesélt a gyermekeknek. Nagyon jól érezték magukat a gyermekek, felnőttek, nagymamák egyaránt. A végén elismerő oklevéllel és virággal köszöntük meg a nagymamáknak az aktív részvételt, a kedvességet és azt az örömet, amit szereztek a gyermekeknek és a felnőtteknek.

KÖSZÖNJÜK KEDVES NAGYMAMÁK! Jövőre, veletek ugyanitt, a Mária Kertje Görögkatolikus Óvodában!

**Bojer Ilona**  
igazgató



### ANYA KÉPZELD... ISMÉT LESZ TEAHÁZ AZ OVIBAN!

Gondoltunk egyet, és úgy döntöttünk, itt az ideje egy újabb közös kikapcsolódásnak, hiszen az előző is nagyon jól sikerült! Engedjük el a hétköznapi sűrűséget, csatlakozzunk hozzánk egy bekuckózás, zenés, lelket melegítő teázásásra.

**Miért gyere el? Mert mi hiszünk abban, hogy a tea és a jó társaság = a tökéletes kombináció egy fárasztó napon. Plusz, ki ne szeretne új barátokat szerezni, miközben a gyerekek is szuperül érzik magukat? Találkozunk Óvodánk földszinti és emeleti hangulatos teasarkaiban!**

**Következő időpontjaink:**

2024.03.26.	2024.04.23.	2024.05.28.
2024.03.28.	2024.04.25.	2024.05.30.

**Érd át az illatos virágteák harmóniáját!** **Kóstold meg Ázsiát színes tea csodáit!** **Friszidj el természetesen, ízesített vízzelkell!**



### IMPRESSZUM

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

**Elérhetőség:** mateszalkaujsag@gmail.com | **Fotók:** Lakatos Gergely | **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 felelőséggel jár.



## A mértékletesség erényének gyakorlása

● Kezdetét vette a negyvennapos böjt, amellyel a keresztények húsvétra, Jézus feltámadásának ünnepére készülnek. A Nagyböjt a hamvazószerdával veszi kezdetét, így - mivel a vasárnapot az egyház nem tekinti böjti napnak - húsvétvasárnapig éppen negyven a böjti napok száma. Balláné dr. Ujfalussy Margit gyógyszerész, két gimnazista gyermek édesanyja lapunknak elmesélte, hogy a családjában, hogy élék meg ezt az időszakot.



„A keresztény hit születésemtől jelen volt a családban megkerülhetetlenül. Életem során számos esetben segített szilárd hitem, és ma is vallom: ahol hit van, minden van, ahol hit nincsen, semmi sincsen. Értem ezalatt persze a hagyományos értelemben vett valószínű értékeket.

Manapság egyre divatosabb és újabbnál újabb diéták jelennek meg elsősorban fogyókúra céllal, de az úgynevezett tisztító kúrák is fénykorukat élik, és sok esetben összekapcsolódnak a húsvétot megelőző nagyböjttel.

Fontos hangsúlyozni, hogy pusztán az étrendi korlátozások betartása vagy valamilyen élvezeti cikkről való lemondás önmagában nagy dolog ugyan, de ha ehhez úgynevezett lelki megtisztulás is társul, akkor éri el a böjt az igazi célját: a mértékletesség erényének gyakorlását, mely ugyanakkor a bűnbánat kifejezése is egyben.

A böjt a bibliai időkre nyúlik vissza. Mózes 40 napos böjtje után kapta a kőtáblákat a Tízparancsolattal, valamint Jézus is 40 napra vonult a pusztába elmélkedni és böjtölni. Erre emlékezünk mi, keresztények, mikor böjtölünk. Ez segít nekünk abban, hogy uralkodjunk testi késztetéseinken, és ne engedjük, hogy ösztöneink fogságban tartsanak.

Böjt + bűnbánat + jócselekedet – együtt van értelme.

Ha csak divatból vagy fogyókúra hóbortként történik, az nem elég, sőt rút az Úr előtt.

Görögkatolikus egyházunk böjti fegyelme

Alapvetően minden péntek böjti nap. Ekkor tartózkodunk a húsos eledelektől (halat lehet enni)

Ezen kívül van két hosszabb (kb. 6 hét)

Nagyböjt – Húsvét előtt

Ádvent – Karácsony előtt

és két rövidebb (kb. 2 hét) böjti időszak az évben.

Péter-Pál (Pünkösöd utáni vasárnaptól június 29-ig)

Mária (augusztus 1-15-ig)

Ekkor minden szerda és péntek húsvétkor. Böjti napon háromszor eszünk, de csak egyszer lakunk jól. Ha ünnep esik rá, nem számít böjtnak.

A legismertebb a húsvét előtti nagyböjt, amikor mindenféle egyéb fogadalmakat és lemondásokat is vállalnak.

Háziasszonyként nem könnyű mindenre kiterjedően étkeztetni egy családot a böjti fegyelmet is betartva. Szerencsére a vegán termékek térhódításával egyre bővül a választék, ez viszont morális kérdéseket vet fel még a gyermekeimben is. Nevezetesen: pont a lemondás a lényeg, viszont a vegán szalámi is finom, nem is beszélve a lazacról...

Kívánatos lenne a közéletben is figyelemmel lenni a böjtre, ha nem is egész évben, de a nagyobb ünnepeket megelőző időszakban.

Az egyházakat ért sajnálatos támadások óvatossá teszik az embert, az azonban elmondható, hogy a böjt bármely formája számos előnyös hatással lesz alkalmazója számára testi-lelki értelemben egyaránt. Böjtöljünk bátran! Ajánljuk fel böjtünket nemes célért!"

## Csíksomlyó és a Kárpát-medencei keresztény értékek

● Olyan díjnyertes fotókból készült kiállítást nyitottak meg Mátészalkán, mely már bejárta Magyarországot több városát, és a határon túl is megfordult.

A Keresztény Értelmiségiek Szövetségének mátészalkai csoportja szervezésében nyílt meg a Kárpát-medencei Magyarország Evangélikusokért Alapítvány Csíksomlyó és a Kárpát-medencei keresztény értékek című fotókiállítása. Az alapítvány központi gondolatának tekinti a Kárpát-medence keresztény értékeinek megőrzését, bemutatását, a magyar nemzeti egység elősegítését a társadalmi és kulturális szerepvállalás révén az értékmentő és értéktartó feladatellátást, a Kárpát-medencei keresztény alkotóművészek támogatását a keresztény magyar kultúra új, maradandó értékeinek létrehozása érdekében. A „Kárpát-medencei keresztény



alkotóművészet támogatása" projekt keretében két kategóriában hirdettek fotópályázatot:

- A 2019. évi csíksomlyói búcsú vagy Ferenc pápa csíksomlyói látogatása.

- Kárpát-medencei magyar keresztény értékek.

A közel száz pályaműből a zsűri kiválasztotta azt a 28 alkotást, amelyet Mátészalkán a Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház Dienes Galériájában is bemutattak. A tárlatot Keresztes Dénes, a KÉSZ elnökhelyettese nyitotta meg.



Emlékezés az 1848/49-es forradalom és szabadságharc hőseire

# Tavaszcserzők lobogása!



**2024. március 14. (csütörtök)**

Program:

**17.00 óra**

*Mátészalka, Kálvin tér (Posta előtt)*

**Az emlékezőket köszönti:**

**Dr. Hanusi Péter**

Mátészalka Város polgármestere

**Az ünnepség szónoka:**

**Dr. Latorcai János**

az Országgyűlés alelnöke, a KDNP Országos Választmányának elnöke

**Közreműködik:** Buzogány Béla Színháza

**Koszorúzás** Dorgay Károly, 1848-as honvédszázados, Kézy László nemzetőr őrnagy és a szabadságharc ötven ismert mátészalkai közvitézének emlékművénél

**18.00 óra**

*Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház (színházterem)*

**A Duna Művészegyüttes és**

**Rubold Ödön,**

Jászai Mari-díjas színművész, Érdemes művész:

## **APÁK ÉS FIAK – Táncelőadás**

**Az ünnepet méltatja:**

**Dr. Hanusi Péter**

Mátészalka Város polgármestere

Az előadás ingyenesen megtekinthető, de előzetesen helyjegyet szükséges foglalni a színház irodáiban hétköznapi 9.00 óra és 16.00 óra között.

**MINDENKIT SZERETETTEL VÁR MÁTÉSZALKA VÁROS ÖNKORMÁNYZATA!**

Információ, koszorúzási szándék bejelentése: 06 44 310 010,  
06 30 740 7909



# Diákolimpiai úszósikerek

2024. február 4-én, vasárnap rendezték az EISSMANN Nyíregyházi Városi Uszodában a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Úszó Diákolimpia döntőit, melyen a Mátészalkai MTK Arany Cáva Úszószakosztályának versenyzői eredményesen képviselték saját iskolájukat. A legeredményesebb versenyző Tóth Ákos (Széchenyi Ált. Isk.) volt, aki 100 m hátúszásban aranyérmert szerzett, így az országos döntőbe került. Ákos a 100 m gyorsúszásban szintén dobogóra állhatott, bronzérmes lett.



Tóth Ákos a dobogó legfelső fokán - 100 m hát 1. hely

## További eredmények:

Bakos Lilien /Deák F. Gimn./ - 100 m gyors - 2. hely, 100 m hát - 2. hely  
 Balogh Andrea /Esze T. Gimn./ - 100 m mell - 3. hely  
 Dorka Ádám /Esze T. Gimn./ - 100 m mell - 6. hely, 100 m gyors - 10. hely  
 Török Zétény /Esze T. Gimn./ - 100 m gyors - 8. hely  
 Dorka Máté /MSZC. Gépészeti/ - 100 m hát - 5. hely  
 Havanyecz Gergő /MSZC. Gépészeti/ - 100 m gyors - 13. hely  
 Tömöri Krisztián /Móricz Zs. Ált. Isk./ - 100 m gyors - 10. hely  
 Kovács Kitti /Képes G. Ált. Isk./ - 100 m hát - 5. hely  
 Tőkés Izabella /Széchenyi Ált. Isk./ - 50 m gyors 7. hely, 50 m hát - 14. hely  
 Török Zorka /Széchenyi Ált. Isk./ - 100 m mell - 4. hely, 100 m gyors - 6. hely  
 Suszté László /Széchenyi Ált. Isk./ - 100 m hát - 5. hely, 100 m gyors - 9. hely

Gratulálunk az összes versenyzőnek a remek időeredményekhez, a felkészítőknak és a lelkesen szurkoló szülőknél!



Tóth Ákos arany és bronzéremmel



Bakos Lilien két ezüstéremmel



Balogh Andrea bronzéremmel

## Mit főzök?



Hozzávalók  
2 személyre:

250 g fagyasztott spenótkrém  
 fél fej vöröshagyma  
 1-2 gerezd fokhagyma  
 400 ml zöldség alaplé  
 200 ml főzőtejszín  
 1 kanál keményítő  
 só, bors  
 50 g vaj

### Elkészítés:

A spenótkrémot szűrőben hagyjuk kiolvadni, lecsepegni. Kevés zsiradékon üvegesre pároljuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát, majd hozzáadjuk a spenótkrémot. Az esetlegesen fennmaradó többletnedvességet kipároljuk belőle, majd rásztáljuk a keményítőt, amelyet alaposan elkeverünk, és hozzáöntjük az alaplevet. Ha esetleg nem sikerült elég apróra vágni a hagymát, ezen a ponton vegyük elő a botmixert, és dolgozzuk át a levest, majd egy szűrőn engedjük át. Kezdjük el több részletben ízesíteni. Aki szereti, szerecsendiót is adhat hozzá. Forraljuk össze a levesünket, majd hőkiegyenlítéssel adjuk hozzá a tejszínt. Ízlés szerint tálalhatjuk krutonnal, sajtokkal, buggyantott tojással. Most fetakockákkal és pestos olívaolajos pirítóssal tálaltam. Jó étvágyat!



A tél végével immunrendszerünk legyengül, vitaminraktáraink kiürülnek, így fogékonyabbak lehetünk a vírusos megbetegedésekre is. Olvasónk, Kujbus-Kozma Eszter receptje egy igazi szuper élelmiszernek minősülő alapanyag felhasználásával készül. A spenótot érdemes megszeretni akár nyersen is, ugyanis többek között gazdag K-vitaminban, A- és C-vitaminban, vastartalma mellett igazi antioxidáns bomba. A belőle készült leves pedig jól variálható, a böjti étrendbe is beilleszthető.