



2. Cselekvésre ösztönöz az ünnep

Tegyünk magunk a
környezetünkért!

5. Ápolók nélkül nincs gyógyítás

Nehéz fizikai és pszichés
megterhelés alatt
dolgoznak

7. Anyaság

Egy életre szóló boldogság
– Köszöntjük az anyákat

Köszöntünk május

Téged, aki rügyfakasztó csókjaiddal emlékeztetsz az első éjszakád szerenádjaira, és virágaiddal adod át az örök szerelem üzenetét. Felidézed a majálisok közös élményeit, a vattacukor illatát, a körhinta forgását, az emberek mosolyát. Csodálatos orgonaillattal köszöntöd az anyákat, akik végtelen szeretetükkel aranyozzák be életünket. De „aranyat érő” esőiddel gondoskods a növények fejlődéséről is, hogy a legfinomabb eperrel, málnával megédesítsd a gyermekkor felejthetetlen emlékeit. Május! Már nagyon vártunk!



GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



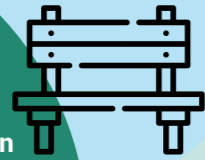
- 2021.05.03.-2021.05.09. • Salvare Gyógyszertár
- 2021.05.10.-2021.05.16. • Borostyán Gyógyszertár
- 2021.05.17.-2021.05.23. • Csillag Gyógyszertár
- 2021.05.24.-2021.05.30. • Patikaplus Gyógyszertár
- 4700 Mátészalka, Eötvös út 1.
- 4700 Mátészalka, Kórház út 2-4.
- 4700 Mátészalka, Bajcsy- Zs. u. 22.
- 4700 Mátészalka, Alkotmány út 1.

Cselekvésre ösztönöz az ünnep

● Az ünnepek kiemelt szerepet töltenek be életünkben: várjuk őket, készülünk rájuk. De ünnepek tekintjük-e a Föld napját, ami az életet teszi lehetővé számunkra? Április 22. Mindannyiunk ünnepe. Felelősséggel tartozunk érte. Megőrzéséért tennünk is kell. Sokat. Olyan közösséget kell alkotnunk, amelynek természetes a környezet védelme. Nem elég beszélni róla, nem elég posztolni a szemétkupacokról. Cselekednünk kell! Zöldíteni a környezetet, fákat ültetni, túlfogyasztás nélkül élni, a hulladékot szelektíven gyűjteni, komposztálni. Amikor csak lehet, gyalog vagy kerékpárral közlekedni. Ne másoktól várjuk a megoldást! Mi magunk tegyünk érte! Válgjunk példaképpé a gyermekeink számára, hogy természetesnek vegyék: nekik is tenniük kell a jövőjükért. Mert egyre inkább látható, hogy végesen fogy az időnk. Csak a szavak nem jelentenek megoldást. Kezdjünk el cselekedni, MA!

ÖNMAGÁT LÁTJA EL ENERGIÁVAL

A nap energiájával működnek azok az „okospadok”, melyek a Szalkai László téren nemcsak pihenésre alkalmasak, hanem lehetőséget nyújtanak a mobiltelefonok töltésére, illetve internet elérésére is. A napelemekkel felszerelt ülőfelület önmagát látja el energiával. A helyi közösség minden tagja természetesen használhatja a padokat, melyek hozzájárulnak a fenntartható városi infrastruktúra kialakításához. Mindezek mellett lépést tart a közösség igényeivel, és hozzájárul a fenntarthatósághoz is.



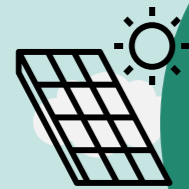
HAMAROSAN SZÍNES VIRÁGOK DÍSZÍTIK A VÁROST

A Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. ebben az évben is nagy hangsúlyt fektet a város virágosítására. Egynyári és kétnyári virágokban gyönyörködhetünk majd. További rózsatövek kiültetését is tervezik, folytatva a már korábban elkezdett munkát. Így már 6000 tő felett lesz a csodálatos virágú növények száma. A virágpalánták egyelőre még a fóliasátorban erősödnek, hogy a kiültetésüket követően szebbé tegyék Mátészalkát. A facsemeték telepítése is folyamatos. A tervek szerint hamarosan 130 darab fát ültetnek el a cég dolgozói.



BIZTONSÁGOSABBÁ VÁLIK A KEGYELETI PARK

A nemrég kialakított Kegyeleti Parkban az UrbSecurity program keretében napelemmel működő közvilágítást alakítanak ki. A megoldás nem csupán az ott töltött időt teszi kellemesebbé, hanem hozzájárul a biztonságérzet növeléséhez, és mindez fenntartható módon valósul meg!



In memoriam Novák Tibor



Mátészalka Város Önkormányzata megrendüléssel búcsúzik a Pro Urbe-díjas Novák Tibortól.

Személyével nem csupán Mátészalka Város Kiváló Vállalkozásának, a Nobilis Zrt-nek az alapító-tulajdonosa távozott közülünk, hanem egy valódi lokálpatriótával, példaképpel lett szegényebb közösségünk.

Emlékét megőrizzük.

Miért nem csinálom ezt gyakrabban?

● Bármit mondanak az időjósok, bármit mutat a hőmérő, egyre inkább a szabadba vágyunk. Biztos azért is, mert mindannyian nehezen viseljük a korlátozásokat, amelyek több mint egy éve befolyásolják az életünket

A szabályok betartása mellett a tavasz új lehetőségeket hoz a mindennapjainkba. Előterbe kerülnek azok a szabadterei programok, amelyek jókedvre derítenek, és az egészségünkre is jó hatással vannak. A város több pontján kialakított kondiparkok pedig sportra csábítanak. Talán néhányan úgy gondolják, hogy nem nekik való, de korosztálytól függetlenül érdemes kipróbálni, hiszen mindenki megtalálhatja a kedvére való mozgásformát. Emlékezzünk az egykori TV torna főcímének szövegére? „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell, a karosszékből álljanak most fel, ez a kis torna néhány percen át, ne tessék félni, senkinek sem árt!” Emlékszem, akkor azonnal tornázni kezdtünk. Most nincs dallamos főcím, viszont ha nyitott szemmel járunk, megjön a kedvünk a mozgáshoz. Kerékpárra ülni és tekerni egy nagyot, csak gondolatban nehéz. Ha valóban megtesszük, a túra után megfogalmazódik bennünk a kérdés: Miért nem csinálom ezt gyakrabban? Tehát kalandra fel, és bátran mozogjunk a friss levegőn! „Ez a kis torna ugye jól esett? Mindenki frissebb, fiatalabb lett. Mozgásra öt perc nem is nagy idő. És minden este ismételtető!”



Legszebb konyhakertek

Sári Kovács Szilvia Ötletgazda-programigazgató, Károlyvárosi alpolgármesteri által létrehozott „A legszebb konyhakertek” – Magyarország legszebb konyhakertjei országos programhoz csatlakozva



Mátészalka Város Önkormányzata meghirdeti „A legszebb konyhakertek” programot

Várjuk minden konyhakerttel rendelkező kertművelő és közösség jelentkezését!

Jelentkezési határidő:
2021. június 15.

Jelentkezési lap kérésű és letölthető:
Mátészalkai Polgármesteri Hivatal,
4700 Mátészalka, Hősök tere 9.
Online elérés: <https://mateszalka.hu>
Telefonos elérhetőség: +36/44-501398

Nevezési kategóriák

Balkon:	Érdeklény kialakított	Zártkert 1. - Zöldszécs
Méret:	10 - 50 m ²	Zártkert 2. - Gyümölcsös
Normál:	50 m ² felett	Zártkert 3. - Vegyes (zöldség és gyümölcs)
Kiírásig:	Ösodák, iskolák, csoportházak, szociális házak, magánlakások	

A kertek megtekintésére 2 alkalommal kerül sor előzetes időpont egyeztetés alapján.

Eredményhirdetés:
2021. november 11.

Dr. Hanusi Péter
polgármester



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Mátészalka Város Önkormányzata, Dr. Hanusi Péter polgármester | Főszerkesztő: Úsz Illés

Elérhetőség: mateszalkaujsag@gmail.com | Fotók: Lakatos Gergely | Design és gyártás: Mohácsi Art Kft., 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.

Tájékoztató a Covid-19 elleni vakcinákról

A fertőzéseket kiváltó kórokozók, köztük a vírusok okozta fertőzések ellen védőoltásokkal lehet a leghatékonyabban védekezni. Ez igaz az új koronavírusra (SARS-CoV-2) is. Magyarországon csak a hatóságok által engedélyezett oltóanyagokat alkalmazzák. Az oltóorvos dönt az oltathatóságról, az alkalmazandó oltóanyagról, figyelembe véve, hogy milyen vakcinák állnak rendelkezésre. A védőoltások nem okozhatnak COVID-19-betegséget. A vakcina elősegíti, hogy az immunrendszer (a szervezet természetes védelme) antitesteket és a vírus ellen ható vérszöveteket termeljen, így nyújtson védelmet a COVID 19 ellen.



Az oltóanyagok aktív immunizálásra javallottak, a SARS-CoV-2 vírus által okozott COVID-19 fertőzés megelőzésére, melyek 18 évnél idősebb személyeknek alkalmazhatóak. Bizonyos típusú vakcinák gyermekeknek történő alkalmazását jelenleg is tesztelik.

A regisztrációt követően (vakcinainfo.gov.hu) az igénylők rákerülnek egy oltási listára, amit a háziorvos kap meg, majd ezután telefonon, sms-ben vagy e-mailben értesítést küld és tájékoztatást ad az oltás lehetőségéről, és arról, hogy mikor kerül sorra a páciense. Aki regisztrált, fontos, hogy elérhető legyen a megadott mobilszám, illetve naponta ellenőrizze, hogy érkezett-e megkeresés az oltás ügyében a megadott e-mail címre. Mivel a háziorvosok nagyon leterheltek, hisz a napi betegellátás mellett a Covid-betegek ellátását, a védőoltások szervezését, beadását és adminisztrációját is el kell végezniük, lehetőleg ne hívják a „Mikor kerülök sorra?” típusú kérdésekkel!

A védőoltás beadása a kijelölt oltópontokon történik, ami jelenleg kórházi oltópontot vagy a háziorvosi rendelőt jelenti. Az oltás előtt nem szükséges sem antigén gyorseszteszt vagy PCR vizsgálat, sem pedig szerológiai vizsgálat akut vagy korábbi fertőzés kimutatására.

Az oltóorvos az oltást megelőzően kérdőív segítségével kikérdezi az oltandó személyt. Az adminisztrációt megkönnyíti, ha az ún. hozzájárulási nyilatkozatot kitöltve visszük magunkkal az oltópontra. **(Ezt a vakcinainfo.gov.hu oldalról is le lehet tölteni.)**

A koronavírus elleni védettség kialakulásához általában két oltásra van szükség. A védőoltásokat az oltóanyagtól függően 21, 28 vagy 35 napos, illetve 12 hetes különbséggel szükséges beadni.

Az oltottak teljes védelme csak a vakcina második adagját követően alakul ki, várhatóan 1-2 héten belül. Az oltóanyagokat nem lehet cserélni: az első és a második oltást ugyanazzal az oltóanyaggal kell elvégezni. Mint minden vakcinánál, ebben az esetben is előfordulhat, hogy nem véd meg minden beoltott személyt. A védettség kialakulása után is megfertőződhetünk, ha a megfelelő járványügyi szabályokat nem tartjuk be, de a súlyos szövődmények kialakulásától mindenképp megvéd!

A védelem kialakulása szempontjából lényegtelen, hogy melyik típusú vakcinával történik az oltás. Az a fontos, hogy minél hamarabb megkapjuk a védőoltást, hogy a jelenleg nagyon gyorsan fertőző brit mutáns által okozott súlyos megbetegedéssel szemben minél hamarabb védelemmel rendelkezünk.

Ezért kérem, hogy a háziorvos által felkínált vakcinát fogadják el, és vegyék fel minél hamarabb!

A jelenleg Magyarországon alkalmazott vakcinák mindegyike hatékony és biztonságos!

Azzal kapcsolatban, hogy meddig nyújtanak védelmet, még nem áll rendelkezésre elegendő tapasztalat. A későbbiekben derül ki, hogy szükséges-e, és milyen időközönként az emlékeztető oltás. Az oltás jelenleg ingyenes és önkéntes! Ne feledjék! Minden oltás jobb, mint a Covid- betegség és annak szövődményei!



Dr. Király Tímea,
háziórvostan szakorvos
címzetes főorvos



SZERETNÉM A KORÁBBI ÉLETEMET VISSZAKAPNI

Örökké emlékezni fogok arra, amikor 2020 márciusában veszélyhelyzetet hirdettek. Gyökeresen megváltozott az életünk. Akkor 11. évfolyamos gimnazista voltam, és furcsa volt, hogy nem járunk iskolába, nem találkozunk a barátainkkal, és telefon, illetve laptop előtt tanulunk. Nem gondoltuk, hogy ez a helyzet még egy év múlva is fogva tart minket. Az érettségi előtt fontosnak tartottam, hogy megkapjam a védőoltást. Amint lehetőség nyílt rá, azonnal regisztráltam. AstraZeneca vakcinát kaptam. Az oltás után egy napig lázas voltam, de különösebb mellékhatást nem tapasztaltam. Szeretném a nagymamáimat végre megölelni! Közösen szórakozni a barátaimmal! De most leginkább a további életemet meghatározó érettségi vizsgákra koncentrálok. Fontosnak tartom az oltást, hogy végre visszkapjuk a korábbi életünket.

Kádár Dániel



REGISZTRÁLTAM, HOGY MINÉL HAMARABB SORRA KERÜLJEK

Gyermekkoromban már megtapasztaltam, milyen az, amikor egy járvány pusztít. Akkor is a védőoltás jelentett végleges megoldást. Most 78 éves vagyok, és sajnos, újra szembe kell néznünk egy vírussal, amely sok ember életét követeli. A szabályok betartása mellett fontosnak tartom a védőoltást. Ahogy lehetőségem nyílt rá, regisztráltam, hogy minél hamarabb sorra kerüljek. Egyrészt azért, hogy a rólam gondoskodó gyermekeimet, unokáimat, családomat biztonságban tudhassam, másrészt pedig krónikus betegségeimben szenvedő idős emberként, egykori egészségügyi dolgozóként tudom, hogy a járványt csak így győzhetjük le. Néhány nappal ezelőtt kaptam meg a második Pfizer vakcinát, és nem tapasztaltam semmilyen problémát. Mindenkinél azt tanácsolom, éljen az oltás lehetőségével!

Oláhné Emike

Ápolók nélkül nincs gyógyítás



A koronavírus okozta COVID-19 pandémia elleni küzdelem még inkább az egészségügyi szakdolgozók áldozatos munkájára irányítja a figyelmet. A betegellátási ellátórendszeren belüli nélkülözhetetlen szerepük és feladatuk most még nagyobb hangsúlyt kap. A 21. század ápolói több, mint egy éve harcolnak egy veszélyes vírus ellen, ami megtámadta a világot. A láthatatlan ellenséggel vívott csatában újra

Kossuth Zsuzsanna emlékére ünnepeljük minden évben a magyar ápolókat. Ő volt az, aki az 1848-49-es forradalom és szabadságharc idején az Országos Főápolónői Hivatal vezetőjeként tette le annak a hivatásnak az alapjait hazánkban, amit ma ápolásként ismerünk. Kossuth Zsuzsanna nekünk, ápolóknak példát mutat küzdelemből, emberségből, hazaszeretetből. Szellemi hagyatékából meríthetünk hitet, erőt, tanulhatunk tőle dolgozni, szeretni, szenvedni. Megtanultuk, hogy nekünk felelősséggel és alázattal a közjót kell szolgálnunk.

kellett gondolni és szervezni az életüket. Szinte valamennyi osztályt érintették az átszervezések, a nehezített munkakörülmények. Megtanulták az új eljárási rendet, a műszerek kezelését, a beavatkozásokat, a betegápolás teljes körű alkalmazását. Megtanultak szokatlan, speciális védőfelszerelésekben dolgozni és küzdeni az emberek életéért. Teszik ezt a nap 24 órájában január 1. és december 31. között, folyamatosan beosztásban, rendszertelen beosztásban, nehéz fizikai és pszichés megterhelés alatt, családostól és magánéletet félretéve. A

szabadságharc idején Kossuth Zsuzsanna és munkatársai kerülhettek olyan helyzetbe, mely során addig nem tapasztalt körülmények között, számos nehézséggel szembenézve kellett helytállniuk. Azonban legyen szó szabadságharcról vagy világjárványról, az ápolók minden esetben a frontvonalban küzdenek a betegekért. Elmondhatjuk, hogy dolgozóink az elődhöz méltóan teszik a dolgukat. Kossuth Zsuzsanna büszke lenne rájuk. Az ápolók nélkül nincs gyógyítás. A betegágy mellett végzett érzékenyen odafigyelő, szolgáló

attitűd semmivel nem pótolható. Ők a biztos pont, akik megvalósítják az orvosok utasításait, akik észlelik és továbbítják a betegek igényeit, ők az egészségügy folyamatosan, mindig jelenlévő valósága.

Hiszem és vallom, hogy nincs még egy olyan hivatás, mint az ápolói, amit csakis nagyfokú mélyes tisztelettel és önzetlen alázattal lehet szolgálni.

Dr. Bajnainé Kiss Katalin
telephelyi ápolási
igazgatóhelyettes

ÁPOLÓ KÉPZÉS MÁTÉSZALKÁN

Ápolónak lenni nemcsak egy foglalkozás, hanem az egyik legszebb, de a legnehezebb hivatás is. Amellett, hogy az ápolók magabiztos szaktudásukkal az orvosok biztos segítői, a kiszolgáltatott helyzetben lévő betegeknek és hozzátartozóiknak is támaszt nyújtanak. Az ápolók alkotják az egészségügyi dolgozók legnépesebb csoportját. A szakápolóknak rendkívül sokrétű szaktudással kell rendelkezniük.

A Mátészalkai Szakképzési Centrum Gépészeti Technikum és Kollégiumában az érdeklődőknek lehetősége van az általános ápoló szakma elsajátítására. Nappali tagozaton a diákok öt év alatt válhatnak ápolóvá, míg az egészségügy ágazat felnőttképzésében az érettségivel rendelkezők három éves képzést követően technikus szintű szakképesítést szerezhetnek meg.

A tanulók képzését az iskolával szerződésben álló egyetem koordinálja, így lehetővé válik a középfokú tanulmányok beszámítása a későbbi felsőoktatási tanulmányokba, amellyel akár a képzési idő is jelentősen rövidülhet. A tanulók tanulmányaik alatt gyakorlati tapasztalatot szerezhetnek az oktatókórház osztályain az ott dolgozó munkatársakkal együttműködve. A képzés megfelel a vonatkozó EU direktíva követelményeinek, így a közösségi jog alapján az EU tagállamaiban automatikusan elfogadott végzettséget ad.

Jól döntöttem, amikor az ápolói hivatást választottam



Fiatal pályakezdőként nem tudtam, mit is fog jelenteni a szakmám, azonban a pályán eltöltött 30 év a bizonyítéka annak, hogy jól döntöttem, amikor az ápolói hivatást választottam.

Az intenzív osztály ápolójaként, az osztály ápolószakmai irányítása mellett, részt veszek a súlyos, lélegeztetést igénylő betegek ellátásában is. Munkánkat zárt ajtók mögött végezzük, hisz életveszélyes állapotban lévő betegekről gondoskodunk. A nagyfokú szellemi és fizikai igénybevétel ellenére is mindig jut egy jó szó, simogatás a ránk bízott betegeknek, egy bátorító pillantás az aggódó hozzátartozóknak. A jelenlegi pandémiás időszakban oltási koordinátorként aktív szerepet vállalom az oltási tevékenység megszervezésében, lebonyolításában.

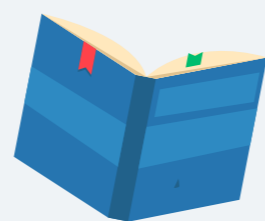
Ápolóként fontosnak tartom a védőoltás által nyújtott védelem megszerzését annak érdekében, hogy munkánk során minél kevesebb súlyos állapotba került beteggel kelljen találkozunk.

Meleg Mihályné
intenzív terápiás szakápoló
osztályvezető ápoló (KAITO)

A nagyfokú szellemi és fizikai igénybevétel ellenére is mindig jut egy jó szó, simogatás a ránk bízott betegeknek, egy bátorító pillantás az aggódó hozzátartozóknak.



ÉRETTSÉGI 2021



- Izgatottan, ugyanakkor tetterre készen várják az érettségi feladatokat tartalmazó csomagok kibontását a végzős diákok, akik a koronavírus-járvány miatt csak írásban vizsgázhatnak. Nekik másként teltek a diákéveik, mint a korábban végzetteknek.

Sok minden kimaradt az életükből, ami hatással lehet a teljesítményükre. És nemcsak a személyes találkozások alapuló oktatásra kell gondolni, hanem a diákévek életre szóló élményeire is. Kimaradt az életükből, hogy mint végzősökre, felnézzenek rájuk az alsóbb évesek. Nem volt lehetőségük, hogy közös emlékeket gyűjtsenek, diákcsínyeket kövessenek el. Nem tudják majd elővenni az utolsó osztálykirándulás, a szalagavató, a keringő és az osztálytánc képeit. Nem tudnak majd mesélni a diáknapjainak

gésekről, a kibontakozó diákszerelmekről sem. Ehelyett otthon, a digitális eszközök előtt tanultak, és ingerszegény környezetben próbálták túlélni azt az időszakot, amikor leginkább a kortársakkal szerettek volna lenni. Mátészalkán 406 diák kezdte meg az érettségi vizsgát, akik az osztályteremben megszerzett tudásuk mellett azt is bizonyítják, hogy mit tudtak elsajátítani a digitális oktatás során. Eredményes érettségiket kívánunk minden vizsgázónak! Érjék el céljaikat, váltsák valóra álmaikat!

Megújul a mátészalkai tűzoltólaktanya

- A jövőben jobb körülmények között dolgozhatnak a mátészalkai tűzoltók annak a beruházásnak köszönhetően, amely a laktanya épületenergetikai fejlesztését valósítja meg.



Hónapok óta zajlanak a munkálatok a mátészalkai tűzoltólaktanyánál. Az épület energetikai korszerűsítése és a hozzákapcsolódó munkálatok a „Katasztrófavédelmi ingatlanok épületenergetikai beruházásai” című projekt keretében valósulnak meg - tudtuk meg Rutkai-Dér Vivien tűzoltó főhadnagytól, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság szóvivőjétől. Az 1980-as években épült ingatlan az elmúlt évtizedekben csupán kisebb átalakításokon esett át. A laktanya és szerkezetlemei a mai kor épületenergetikai elvárásait, előírásait már nem tudták teljesíteni, ezért vált szükségessé a jelentős, több, mint 145 millió forintos fejlesztés. A beruházás során megvalósul többek között a lábazat, a homlokzat és a fődém szigetelése, a külső nyílászárókat kicserélik, új árnyékolókat, a fűtőtesteknél pedig termosztatikus szelepeket építenek be, és napelem-rendszer is segíti majd az épület energia-ellátását. A laktanya új színezést és új feliratokat is kap. A munkálatok várhatóan a nyár végére fejeződnek be.

HIBABEJELENTÉS ELÉRHETŐSÉGEK

E.ON Tiszántúli Régió 06 80 210 310 e-mail: araminfo@eon.hu
Nyírsévíz Központ 06 42 523 600 (ivóvíz 4-es mellék, szennyvíz 6-os mellék), e-mail: hibabejelento@mail.nyirsegviz.hu
Szatmárvill Kft. e-mail: szatmarvill@szvill.t-online.hu
Tigáz e-mail: ugyfelszolgalat.tigazdso@tigaz.hu (gázzsivárgás, üzemzavar bejelentése: 06 80 300 300)
Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. e-mail: mateszalkaivarosgazda@gmail.com Telefon: 06 44 502 209
Észak-Alföldi Környezetgazdálkodási Nonprofit Kft. e-mail: ugyfelszolgalat@eakhulladek.hu
 Telefonszám: 06 42 508 369, 06 42 508 371, 06 42 508 374
FŐGÁZ: ügyintézés a postán történik



Anyaság



- Pozitív a terhességi teszt!!! Remegés, félelem, ugyanakkor szapora szívverés és BOLDOGSÁG! Nagyon vártuk már, mégis megdöbbenett a két csík. Elképzelni sem tudtam, milyen lesz anyának lenni.

Irány a nőgyógyász! Megerősítés: Gratulálok! Gyermekeitek lesz! Már akkor éreztem, hogy nő a pocakom, és naponta néztem a tükrökben, hogy mennyit változok. A szűk ruhákat hamar felváltotta a kantaros nadrág, és büszkén álltam csipőre tett kézzel, kidomborított hassal, hogy mindenki lássa: ITT BIZONY NÖVEKSZIK VALAKI! Problémamentes terhesség, okos tanácsok az ismerősöktől, és némi dorgálás a védőnőtől: Figyelj a súlyodra!!! A kilók csak jöttek, mert mindent megadtam a növekvő életnek a szívem alatt. NEKI, aki állandó mozgásával jelezte, hogy kissé szűk neki a hely, és a hasamra tett tenyerembe nyomta lábacsáját, jelezve: látod, milyen ügyes vagyok? Kilenc hónap mámoros állapot után elérkezett a nagy nap. Jönnek a fájások, egyre gyakrabban

és erősebben jelzik, hogy hamarosan találkozunk. Bátor vagyok, mászkálok.... Fáradt vagyok és félek... Már nem biztos, hogy akartam ezt az egészet. Valaki segítsen!!! Csináljuk vissza, állítsuk meg.....! De Ő jött, mert tudta, hogy egy életet át szeretni fogjuk, és együtt megnyerjük ezt a csatát is. És valóban. A legszebb tavaszban csendesen megérkezett. Kissé gyűrötten, mázasan, ugyanakkor érdeklődően pillantott rám. Te vagy az anyukám? Az életem ott és akkor új értelmet nyert. Anya lettem?! Tudtam, hogy ez mindennél fontosabb, és ez örökre így lesz.

Cseppentő Ágnes

AZ ÉN ÉDESANYÁM

Az én anyukámat Mosolygóné Lőkös Enikőnek hívják, de én Anyának szólítom. Tőle kaptam az életem, és mindent neki köszönhetek. Anyukámnak hosszú szőke a haja, és gyönyörű szép kék a szeme. Ő nagyon bátor, és a legjobb ember a világon. Ha sírok, megvigasztal, ha pedig nevetek, velem együtt nevet. Gondoskodik rólam, törődik velem, megért és segít nekem. Mindenre megtanít, és sok jó tanáccsal lát el engem. Anya nagyon okos, kedves, sportos és jó érzelme van a mindennapi élethez, apukámmal pedig egy szupererős párost alkotnak. A munkahelyén sokat dolgozik, mégis sietve, mosolyogva jön értem a suliba. Anya szuper jól főz, szívesen esszük, amit készít, amiben tudunk, segítünk neki. Ő az én példaképem, és ha felnövök én is olyan szeretnék lenni, mint Ő. Én úgy gondolom, hogy az én anyukámnál kezdődött az életem, s ez az anya-lánya szeretet soha nem ér véget.

Mosolygó Eszter



ÖRÜLÖK, HOGY FIATALON VÁLLALTUNK GYERMEKET

Ma már egyáltalán nem divat fiatalon családot alapítani. Sokan féltik a karrierüket, félnak, hogy elveszítik a szabadságukat, az önmagukra szánt „én idejüket”. Számomra természetes volt, hogy fiatalon szeretnék anyuka lenni, és szerencsére megtaláltam azt a férfit, aki pontosan ugyanígy gondolkodott a családalapításról. A korai gyermekvállalás egyik legnagyobb előnye a mindenben támogató, energikus nagyszülők segítségével, és a korunkból fakadó lazaság, ami bőven kell két igazi beleváló kis srác mellé. Két kisfiú után pedig kislányt hordani a szívem alatt a legnagyobb ajándék, amit a Jóistentől kaphattam. Örülök, hogy fiatalon vállaltunk gyermeket, egyetlen pillanatát sem bántam meg. Személy szerint úgy gondolom, hogy kortól függetlenül, mindenkinek meg kell érnie az anyaságra, és az a legfontosabb, hogy szeretetben nőjön fel minden kisgyermek.

Újváriné Dr. Izsó Viktória



A LEGNAGYOBB ÖRÖM

Anyának és nagymamának lenni bizonyára nem egyedi dolog, de mindannyian másképp éljük meg. Sosem hittem, hogy a szívem ennyi szeretetre képes, míg anyává, majd nagymamává nem váltam. Egy jó anya sosem szerepel egyedül a terveiben, mivel mindig ott van a gyermeke is. Szerintem a legjobb módja annak, hogy egy kiegyensúlyozott, magabiztos, boldog gyermeket nevelj, ha te magad is boldog vagy. A nagyszülői szerep viszont számomra amolyan másodvirágzás is, hisz az új kis jövevénygel kicsit újra átéljük a fiatalságunkat, ismét átadhatjuk valakinek azt, amit már tudunk a világról. Mindez már abban a korban történik, amikor mélyebb önismerettel rendelkezünk, mint anno fiatal édesanyaként. Őszintén elmondhatom: édesanyának és nagymamának lenni a legnagyobb öröm. Anyának lenni áldás és felelősség, nagymamának lenni semmihez sem fogható felbecsülhetetlen boldogság.

Vass Ildikó



Kellemes körülmények - jó pályák - igazi kihívást jelentő ellenfelek

Nem egy szokványos focibajnokság, hanem igazi presztízscsaták helyszíne a Keleti sporttelep. A résztvevők céges csapatok, baráti társaságok, akik a legfőbb konkurensokkal is összemérhetik erőiket. Az elmúlt hónapokban a koronavírus-járvány miatt tilos lett az amatőr csapatsport, így a legutolsó labdarúgó bajnoki forduló 2020. október 15-én bonyolították le a Mátészalkai Kispályás Futballklub szervezésében. A pandémiás időszak a műfüves- és a teremfutball szimpatizánsait is kiszorította a pályákról.



Both Tibor

Both Tibor értékelt az elmúlt közel öt évet, amióta az általa irányított elnökség vezeti a futballklubot. A sport iránti elkötelezettsége, a vendéglátásban bizonyított rátermettsége és a közösségi szervezésekben való gyakorlata inspirálta, hogy a korábban, Nagy László elnöksége idején megkezdett szakmai munkát továbbvigye és fejlessze. Céljai között szerepelt, hogy magas szín-

tű játékkomfortot nyújtson az amatőr bajnoki küzdelmekben szereplő csapatoknak. Ezt többek között a már meglévő műfüves pálya borításának cseréjével, az öltözők berendezésének korszerűsítésével, 75 darab műanyagszék beépítésével, a labdafogó hálók cseréjével, egy műfű karbantartáshoz szükséges kistraktor beszerzésével és a 2019-ben átadott, új 3. generációs műfűvel borított pálya

üzemeltetésével valósította meg. A műfüves pályák környezete is egyre rendezettebbé vált a rekortán futó körnek és a kültéri kondiparknak köszönhetően. Kiemelte, hogy mindehhez „csapatmunka” kellett, amihez jelentősen hozzájárult a városvezetés, az önkormányzat és az MMTK labdarúgó szakosztálya is.

A tervek szerint a 2021-2022-es 1. és 2. osztályú SZI-ZO bajnokságok lebonyolítása az őszi időnnel veszi kezdetét, amit a hagyományos téli teremtorna szezon tesz teljessé. A szervezők remélik, hogy a 2x12 csapatos bajnoki küzdelmek a sporszerető- és érto nézők, szurkolók jelenlétében kerülnek lebonyolításra. A pályák tavaszi-nyári nyitására, a klub működésével kapcsolatos információkról tájékozódhatnak a www.szalkakispalya.extra.hu oldalon. Ugye Te is várod, hogy tavasszal végre a szabadban focizhass?



Mit főztek?



A recept és elkészítés:

A húspogácsa 100% házi marhából készül. A marhacombhoz 30-35% zsiradékot adok, amihez vegyesen szoktam használni sváb füstölt szalonnát és marhavese-faggyút. Először a húst és a zsiradékot külön ledarálom, aztán összekeverés után újra ledarálom, hogy teljesen egységes legyen.

Fűszerezni csak sütés közben szoktam, sót és őrölt tarkaborsot adok hozzá, és egy kis teavajjal kenegetem sütés közben. A bucit a feleségem készíti frissen.

Összeállítás:

Faszéneken megsütöm a húst, közben elengedhetetlen a szeletelt baconszalonna sütése és a grill sajt készítése. Ha már az összetevők kelően megsültek, félbevágom a bucit, picit teavajjal megkenem, és a vágott oldalát kissé megpirítom, majd jöhet az összeállítás.

Alsó buci, tetszés szerinti szósz (én majonézes vagyok), két szelet baconszalonna, husi és a grill sajt.

Jó étvágyat kívánunk!

A jó idő nemcsak mozgásra ösztönöz, hanem arra is, hogy a szabadban főzzünk, és az elkészült ételt ott fogyasszuk el. Olvasónk, Danka Gábor hamburger receptjét osztja meg önökkel. Amit kiemelt, hogy csak és kizárólag a faszéneken történő grillezés adja meg a húsnak a legjobb ízt!

