



# Mátészalka

## 2. Takarékos üzem mód az intézményekben

Intézkedések az energiaválság kezelésére

## 3. Alkalmazkodni kell az új helyzethez

Áder János környezetvédelmi előadása Mátészalkán

## 4. Sokat számít, ha leküzdjük félelmeinket

A betegségek korai felismerése életet menthet

## Hangulatos őszi esték

A lámpások önmagukban is kellemes hangulatot teremtenek, de különös melegség járja át a szívünket, ha legféltebb kincseink, a gyermekeink szorgos kezeinek az eredménye. A Szatmár Alapfokú Művészeti Iskola kerámia tanszacos diákjai már készülnek a téli estékre, amikor az általuk készített lámpásokba mécses kerül, és a táncoló lángok látványa varázslatossá teszi a családdal töltött időt.



### GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2022.11.07. • 2022.11.13. • Fecske Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs. u. 25-27.
- 2022.11.14. • 2022.11.20. • Szalka Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Eötvös út 21.
- 2022.11.21. • 2022.11.27. • Salvare Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Eötvös út 1.
- 2022.11.28. • 2022.12.04. • Borostyán Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Kórház út 2-4.

# „Takarékos üzemmód” az intézményekben

A brüsszeli szankciós energiapolitika hatására hazánkban is elszabadultak az energiaárak. Mind a háztartások, mind az önkormányzatok, a vállalkozások jóval tudatosabban készülnek az idei fűtési szezonra, az energiamegtakarításra fókuszál egész Európában.



A mátészalkai képviselő-testület 2022. október 14-i ülésén az ezzel kapcsolatos első körös intézkedésekről döntött. Dr. Hanusi Péter polgármester már jóval a testületi ülés előtt összehívta a önkormányzati fenntartású intézmények és cégek vezetőit, és azt kérte tőlük, hogy tegyenek javaslatokat, tekintsék át, hol, hogyan tudnának energiát megtakarítani. A kérésnek megfelelően a vezetők felülvizsgálták a hozzájuk tartozó egységek működését, és intézményenként, cégenként lebontva megtették a javasolataikat. Mindenki igyekezett tudása és kreativitása legjavát nyújtani a megoldások keresése során. Ezekből a javaslatokból és az elvégzett energetikai számítások, becslések alapján döntés született a lakosságot leginkább érintő, közszolgáltatást nyújtó intézmények, létesítmények, cégek 2022/2023-as fűtési szezonban való működéséről. Az elsődleges cél az volt, hogy az intézmények működőképességüket meg tudják őrizni, a munkahelyeket fenn tudják tartani. Egyelőre december végéig látnak előre a város vezetői, ugyanakkor remélik, hogy 2023 elején sem lesz szükség nagyobb beavatkozásra.

Az óvodák és a bölcsőde működését a törvény által előírt hőfokon biztosítja a fenntartó önkormányzat. A gyermekek számára nyújtott szolgáltatást folyamatosan biztosítani akarják, csak kisebb beavatkozást igénylő energiahatékonysági lépéseket terveznek (LED-es világítási elemek, hétvégi temperáló fűtés bevezetése, alacsony gyermeklétszám esetén csoportösszevonások). A városi középületek szinte mindegyike megújult már valamilyen formában, hála a különböző energetikai projekteknek, ezáltal is egyre „zöldebb” a város. A Polgármesteri Hivatal épületének energiafelhasználását elavultsága miatt kisebb beruházásokkal nem lehet hatékonyra tenni. A beérkező hőenergia jobb elosztása érdekében viszonylag alacsony ráfordítással kivitelezhető üzemeltetési módosításra kerül sor. A költözés lehetőségét is megvizsgálták a szakemberek, de ez a magas költsége miatt nem érné meg. Ezért novembertől heti egy nap (péntek) távmunkát rendelnek el a városházán, illetve a fűtési szezon során több alkalommal vezetnek be igazgatási szünetet a költségek csökkentése érdekében.

Szerencsésebb volt a helyzet a Szatmári Múzeumban, ahol a gázfűtés mellett két cserépkályha üzemel, így ott a fűtési szezonban fatüzeléssel biztosítanak majd meleget a látogatók számára. A nemrégiben felújított Képes Géza Városi Könyvtárban a fűtési szezon időszakára a gyermekkönyvtár a felnőttkönyvtárba költözik, ezzel 30%-os kiadáscsökkenés érhető el.

A Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház színházi épületének fűtése rendkívüli terhet jelentene, így az a fűtési szezonban zárva marad. Ugyanakkor a művelődési központ rész a megfelelő takarékosági intézkedések mellett továbbüzemelhet. A kultúrabarátok számára továbbra is kínálnak programokat, amelyeket ebben az időszakban a Szalkai László teremben rendeznek meg.

Rendkívüli érdeklődés övezte a lakosság részéről a Városi Uszoda sorsát. Szatmár Kincse, a gyógyulni vágyók által áldásos hatásairól



jól ismert gyógyvíz mentette meg a fűtési idényben az uszodánk működését. A Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. szakembereinek sikerült megtalálniuk a módját, hogy a feltörő termálvíz által nyújtott geotermális energia fűthesse az uszodánkat, így a gyógyulni, pihenni vágyóknak nem kell lemondaniuk a kikapcsolódásról a téli időszakban sem. Az uszoda változatlan nyitvatartással várja vendégeit!

A Városi Sportcsarnok üzemeltetése a fűtési szezonban legalább 60.000.000 Ft plusz terhet róna a költségvetésre, ezért az a téli időszakban lezárásra kerül. Régi épület, amelynek fűtése óriási energiafelhasználást igényelne. Ugyanakkor az intézmények most visszasegítenek az önkormányzatnak, így a különböző edzések más helyszíneken ugyan, de megtarthatóak lesznek.

Sok település számára gondot okoz a közvilágítás számlájának rendezése. Mátészalka azonban a közvilágítás korszerűsítését már megvalósította, így most ennek a szolgáltatásnak a biztosítása nem okoz fejtörést a városvezetés számára. A LED-es technológiával több mint a felével csökkent a közvilágítás energiafelhasználása.

A cikkben felsorolt intézkedések a képviselő-testület 2022. október 14-i ülésekor aktuális álláspontot tükrözik, elsődleges megtakarítási lépéseknek tekinthetők. A városvezetés példamutató módon indult el a tudatosabb energiafelhasználás és a lehető legnagyobb mértékű költségcsökkentés irányába. Igyekeznek úgy megtakarítani, hogy az itt élők minél kevesebbet érezzenek ebből, a szolgáltatások színvonala pedig ne csökkenjen zavaró mértékben. A remélem a legjobbat, de készül a legrosszabbra mondás jegyében kezelik ezt a helyzetet is.

# Alkalmazkodni kell az új helyzethez

Áder János korábbi köztársasági elnök, a Kék Bolygó Klímavédelmi Alapítvány kuratóriumi elnökeként tartott előadást a Mátészalkai Esze Tamás Gimnázium diákjainak „A vízváltástól a fenntartható fejlődésig” címmel.



táján is söprögethetünk. A globális folyamatokat nem fogjuk tudni befolyásolni, de a saját környezetünkben tehetünk valamit érte. Ha nem dobunk el PET palackot, nem vesszük el az árok szélére, a folyópartra a kommunális hulladékot, odafigyelünk a vegyszerhasználatra és a túlzott fogyasztásra, akkor már tettünk valamit a saját boldogságunk és a környezeti lábnyomunk csökkentése érdekében.

Az előadáson nemcsak az aszályról, hanem az árvizekről és a vízszennyezésről is szó esett. A vizet fenyegető veszélyek mindegyikét kezelni kell nemcsak Magyarországon, hanem világszerte.

„Hol tartunk, és mit tehetünk?” Az elgondolkodtató kérdés felhívta az ifjúság figyelmét a környezettudatos életvitelre, a közös felelősségünkre a jelenünk és jövőnk érdekében.

Arról is beszélt, hogy árvízi és szükségtározókkal lehet csak védekezni a pusztító aszály ellen, amely a mezőgazdaságnak idén hozzávetőlegesen 1000 milliárd forint veszteséget okozott. Kiemelte, hogy tartósan vízhiányos évekre kell felkészülni Magyarországon, és hosszútávú programokat kell indítani, hogy alkalmazkodni tudjunk a megváltozott időjárási körülményekhez. Ma már nem megelőzni kell a klímaváltozást - arról már lekészt az emberiség-, hanem hozzá kell szoknunk az új helyzethez. „Alkalmazkodnunk kell egyenként, alkalmazkodnunk kell közösségként, alkalmazkodni kell az egész országnak, mint ahogy most is alkalmazkodnunk kell a megemelkedett energiaárakhoz. Nem tudjuk elkerülni.”-hangsúlyozta Áder János. Kifejtette, hogy itt, a Kárpát-medencében nem tudjuk megakadályozni, hogy az amerikaiak kevesebbet fogyasztanak - legfeljebb a lelkükre beszélhetünk -, de a saját házuk



## Forgalmi rend változás!

A Meggyesi út – Zöldfa utcai körforgalomnál a közlekedés jelzőlámpás biztosítása 2022. október 17. napjától megszűnt.

A vasúti átjáró lezárását a kivitelező megszüntette, a szabad áthaladás biztosított. A projekt kivitelezésének befejezéséig időszakosan még előfordulhat szakaszos útlezárás, torlódás, amely miatt továbbra is kéri a lakosság türelmét.



# Sokat számít, ha leküzdjük félelmeinket

„Az egészség korona az ember fején, de csak a beteg láthatja meg azt.”

Október 1-je a mellrák elleni küzdelem világnapja, de az egész hónap a betegséggel szembeni harcra és a szűrővizsgálatok fontosságára hívja fel a figyelmet.

Mátészalkán az önkormányzat és a helyi nagyvállalatok (Szatmár Optikai Kft., Hoya Zrt., Pöttyös, Flabeg Kft.) szervezésének, támogatásának köszönhetően az immár hagyományosnak nevezhető „Rózsaszín Sétán” ismét több százan vonultak a város szívében rózsaszín zászlókkal a kézben, a „Remény Szalagját” viselve, hogy figyelmeztessenek: az egészségünkért tennünk kell.

A rendezvényen részt vettek olyan nők, akik jelenleg is harcolnak a kórral, és olyanok is, akik már túl vannak életük nagy csatáján.



A közös séta után arról beszéltek, hogy korábban elképzelhetetlenek tartották, hogy őket is érintheti a betegség, amely nem válogat. Lehet az ember fiatal, középkorú vagy akár idős, hidegzuhanyként éri a diagnózis. A történetüket elmesélő hölgyek példájukkal erősíteni szerették volna a reményt: ezt a betegséget is lehet küzdeni.

Bajnayné Kiss Katalin, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház telephelyi ápolási igazgatóhelyettese a betegségről és annak megelőzéséről beszélt. A rendezvény zárásaként egy japán cseresznyefát ültettek a szervezők a Szalkai László tér mellett, és az esemény résztvevői elhelyezték mellette rózsaszín zászlóikat.

Váratlan és sokkoló, amikor szembe kell néznünk a diagnózissal: emlőrák. Senki nem úgy éli a mindennapokat, hogy egyik pillanatról a másikra teljesen megváltozhat az élete.

Magyarországon minden tízedik nő mellében alakul ki daganatos elváltozás. Az 50 év felettiek a veszélyeztetettebbek, de a fiatalokat is egyre gyakrabban érinti ez a betegség. Emlődaganat a férfiaknál is előfordulhat. Náluk nehezebb a felismerése, mert kevésbé gondolnak rá, ezért gyakran csak előrehaladottabb stádiumban diagnosztizálják.

A genetikai tényezők mellett a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a dohányzás, a hormonális változások és a környezeti hatások is hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához.

Az emlő rosszindulatú daganata leggyakrabban fájdalomtalan csomóként jelentkezik, amit a beteg saját maga fedez fel, vagy szű-



rővizsgálat során derül ki. Ritkábban a tumor látható jeleket is mutat: bőrpír, ödéma, behúzódság a bőrön, a bőr kifeléyesedése, váladékozás lehet a figyelmeztető jel.

Becslések szerint az emlődaganat egyetlen sejtből kiindulva 5-8 évig fejlődik, amíg mammográfiával kimutathatóvá válik, és csak ezután lesz tapintható a kb. 1 cm-es daganat.

Mit tehetünk annak érdekében, hogy minél kisebb legyen a mellrák kialakulásának esélye?

Sokat számít, ha leküzdjük félelmeinket, melynek háttérében a legtöbb esetben a vizsgálatoktól, az esetleges fájdalomtól való szorongás, a kiszolgáltatottság, a bizonytalanság érzése, az aggodalom húzódik meg. Egy egészségtudatos ember életének szerves része, hogy rendszeresen részt vesz orvosi vizsgálatokon, akkor is, ha egészségesnek érzi magát. A szűrés, nagyon fontos. Ha már a panaszok megjelenése előtt diagnosztizálják a betegséget, akkor nagyon jó eséllyel, mintegy 95 %-ban gyógyítható. De nem biztos, hogy szerencsénk lesz, ha csak akkor megyünk orvoshoz, amikor már tüneteink, fájdalmas elváltozásaink vannak.



Minden anyának, nőnek kötelessége szűrővizsgálatokon megjelenni, hisz nemcsak saját magára, hanem a gyermekeire, az unokáira is gondolnia kell. Értük és miattuk le kell küzdeni a félelmeinket, meg kell őrizni egészségünket. A gyerekeknek példát kell mutatni, mintakövetés révén tanulhatják meg a legjobban az egészségtudatos magatartást. Tanítsuk meg nekik, hogy egészségünkre figyelni, vigyázni kell!

Az egészséges életmódra soha nem késő áttérni. Jó döntés, ha felhagyunk az egészségtelen, szervezetünket romboló szokásokkal. Minél hamarabb döntünk így, annál nagyobb eséllyel kerülhetjük el az életmódunkkal összefüggésben álló betegségeket. Annak érdekében, hogy az emlőrákot időben felismerjék, létrehozták Magyarországon a szervezett szűrések rendszerét: az életkor alapján leginkább veszélyeztetett - 45-65 év közötti - nőket kéri, hogy vegyenek részt a szervezett mammográfiás szűrővizsgálaton. De bármikor elmehetünk a vizsgálatra egy egyeztetett időpontban háziorvosi beutalóval. Ha a szűrőkor elváltozást találnak, az érintett hölgyet értesítik a további teendőkről. Ekkor készülhet újabb röntgenfelvétel, ultrahang, illetve laboratóriumi tumormarker vizsgálat, esetleg egy vékony tűvel mintavétel a kérdéses területből a pontos diagnózis felállítása érdekében.

A rendszeres szűrővizsgálat mellett a már fiatal - 20 éves - kortól rendszeresen végzett önvizsgálat is segíti az elváltozás korai felismerését. Ezt célszerű minden hónapban a menstruációs ciklust követő 5-7. napon elvégezni. Az emlő állománya ekkor a legpuhább, és a legjobban kitapintható bármilyen elváltozás. Amennyiben eltérést érzünk, ne várjunk arra, hogy majd eltűnik vagy elmúlik magától, mindenképpen forduljunk orvoshoz!

A korai felismerés jelentősen javítja a gyógyulási esélyeket, amelyhez a rendszeres önvizsgálat és szakorvosi vizsgálat elengedhetetlen.

**Vigyázz magadra! Figyelj magadra! Adj nagyobb esélyt magadnak a hosszabb és teljesebb életre!**

# 1956 hősei

Október 6-án is hősökre emlékezünk: a 13 Aradon kivégzett tábornokra és gróf Batthyány Lajosra, az első felelős magyar kormány kivégzett miniszterelnökére. Október 23-án pedig 1956 hőseire.



Azokra a változást akaró bátor magyar emberekre, akik összekapaszkodva egyet akartak Budapesten és vidéken, többek között Mátészalkán is: szabadságukat, hazájuk függetlenségét.

A városi ünnepségen megjelentek először gyertyákat gyújtottak a mátészalkai mártír, Balázs Ferenc szobránál, majd a művelődési központnál található '56-os díszkapunál Kovács Sándor egyéni országgyűlési képviselő úr köszöntötte a vendégeket. Köszöntőjében ő is, és az ünnepi beszédet tartó Dr. Hanusi Péter polgármester is megemlékezett egy másik hősről, Wittner Máriáról. Wittner Mária maga is részt vett Budapesten a fegyveres harcokban. Halálbüntetést kapott ő is, mint nagyon sokan, amelyet végül életfogytiglani büntetésre változtattak. 13 év után szabadulhatott. Élete küldetésének tekintette, hogy 1956 hőseinek és az azt követő megtorlás áldozatainak az emlékét őrizze, a történelemet ne hagyja feledésbe merülni. Ehhez a fogadalmához 2022. szeptember 14-én bekövetkezett haláláig hű maradt. 2017-ben Wittner Mária Mátészalka vendége volt, és az akkori ünnepség szónoka.

Az '56-os kapu koszorúzása előtt az Esze Tamás Gimnázium diákjai idézték fel műsorukban az 1956-os forradalom és szabadságharc eseményeit. Köszönet nekik, és az őket felkészítő pedagógusoknak, Kovácsné Kiss Csillának, Fekete Lajosnak és Csányi Szabolcsnak a sok szép gondolatért és zenéért.



## Emléktáblák a Képes Kávéház falán

Két emléktábla avatására került sor 2022. október 18-án. A Képes Kávéház falán látható táblák az épület tervező Makovecz Imrének és a névadónak, a város szülöttének, Képes Gézának állítanak emléket.

Dr. Hanusi Péter polgármester köszöntőjét követően Vashegyi György, a Magyar Művészeti Akadémia elnöke méltatta Makovecz Imre munkásságát. Ezután Szemadám György akadémikus Képes Gézáról emlékezett meg, és a kávéházban található galériát is felavatta, amely a városunkban élő képzőművész házaspár, Sirpa Ihanus és a Munkácsy-díjas Bíró Lajos műveiből összeállított állandó kiállításnak ad otthont.



# A Zene Világnapja Mátészalkán



„A zene gazdagítja a kedélyt, nemesíti az ízlést, fogékonyabbá tesz más szépségek iránt” -mondta Bárdos Lajos, a magyar kórusművészet egyik kiemelkedő egyénisége.

Léleekben gazdagodtak azok, akik 2022. október 2-án, a Zene Világnapja alkalmából egy nagyszerű kórus és egy kiváló zenekar meghívását elfogadták. Az Ádám Jenő Pedagóguskórus és vendége, a Nyírbátori Koncert Fúvószenekar ismert dallamokkal és egy gospel misével szerzett feledhetetlen perceket a megjelent zenekedvelőknek.

## „Itt vagy és mégsem, te vagy az és mégsem”

● Az Alzheimer Világnap alkalmából tartottak sétát Mátészalkán a Szatmári Református Egyházmegye Idősek Bentlakásos Otthona szervezésében.



Az Alzheimer-kór főleg az idősek betegsége, bár fiatalabb korban is jelentkezhetnek a tünetek. Nemcsak a beteget, hanem a családját is kiszakítja ez a betegség a megszokott életéből. Először a személyiséget, majd pedig a testet pusztítja el. Memóriaszűréssel már a korai szakaszában felismerhetőek ennek a gyógyíthatatlan betegségnek a tünetei.

2018-ban indult el az országos kezdeményezés Alzheimer Café „Nem vagy egyedül” címmel, mely közös sétára invitálja az embereket azzal a céllal, hogy felhívják a figyelmet a demenciával élők és családtagjaik problémáira.

Fontos figyelni az Alzheimer-kórban szenvedőkre. A betegségekre a Polgármesteri Hivatal előtti téren egy táncal is felhívták fel a figyelmet a szervezők és az intézményben lakó idős emberek. A Képes Kávéházban szakmai előadásra is sor került, melyet Leviczki Márta egészségpszichológus és Márkus Noémi lelkész tartott.



## Színházi előadáson ünnepelték az időseket

● Az Idősek Világnapja alkalmából Mátészalka Város Önkormányzata operett-előadással ajándékozta meg a város szépkorú lakóit.



A Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színházban a Pesti Művész Színház előadásában Huszka Jenő – Martos Ferenc Lili bárónő című operettjét nézhette meg a tisztelt nagyerde-mű. A szélsőségekre épülő történet mozgatója a szerelem, mely végül mindent legyőz, és a párok egymásra találnak. Az ismert melódiákat vastapssal jutalmazták a nézők, akik „szellők szárnyán” egy rövid időre az operettek álomvilágába repülhettek.



### IMPRESSZUM

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

Elérhetőség: mateszalkaujsag@gmail.com | Fotó: Lakatos Gergely, Czine Árpád | 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 utánszásuk jogszabályba ütközik, ezért büntetőjogi felelősséggel jár.

# A Népmese Hete a könyvtárban

- 2005 óta szeptember 30-án, Benedek Elek születésnapján ünneplik szerte az országban a Népmese Napját. Nincs ez másképp a Képes Géza Városi Könyvtárban sem, ahol már második éve nemcsak „Elek apó” születésnapján, egyetlen napon, hanem egy egész héten át „ünneplik” a népmesét.

Marika néni – a gyerekkönyvtárban kevésbé járatos olvasóknak Horváthné Lukács Mária – idén is nagyon várta, hogy kicsikkel és kicsit nagyobbakkal együtt tölthesse ezt a jeles ünnepet, de sajnos az utolsó pillanatban megbetegedett. Nem maradt hát más lehetőség, a többi könyvtárosnak kellett nekigyürkőzve helyettesíteni őt, nehogy hiányozzanak a mesés percek a könyvtárból.

A mesevilágot már szeptember 27-én élvezhették a Széchenyi óvodájából érkező gyerekek: a Pici Csibe és Katica csoport papírszínházas meseelőadást nézhetett, hallgathatott meg. Következő nap pedig a Csicsergő Fecske és a Pillangó csoport ovisai is hasonló mesés élményben részesültek. A papírszínház után pedig mindkét alkalommal jött a féktelen nyüzsi a polcok között.

30-án, pénteken egész nap a meseolvasásé lett a főszerep közel kétszáz résztvevővel. Fel is került a mesefára 78 piros alma. De mit jelent ez? Ennyi bátor iskolás gyerek olvasott hallgatóságának azon a napon szebbnél szebb meséket. Olyan osztály is érkezett a könyvtárba, akik aznap nemcsak a mesekönyvüket hozták magukkal, de egyenesen jelmezbe öltözve szórakoztatták egymást egy-egy furfangos történettel.

A még olvasni nem tudó kisiskolások is avatott hallgatóságnak bizonyultak. Ők a könyvtáros kollégák meséit díjazták hatalmas tapssal. Kati néni a kölcsönzőből – civileknek Székelyné Kiss Katalin – akkora tapsot kapott, hogy csak úgy zengett a „vissza-visszától” az olvasóterem! Meg is jutalmazta hát újabb mesével lelkes hallgatóságát.

Szombaton, október elsejének reggelén a Mesés csődülettel kezdődött ám az igazi buli! Ismét mesepalotává varázsoltuk a Csizmadia palotát. Hétfőre elé állítottuk a kicsiket és a kicsit nagyobbakat. A Meseútlelél átvétele után mindenki megkapta a hamuban sült pogácsával tömött tarisznyát, és elindulhatott a Meseösvényen, így járva be a mesepalota minden zegzugát. Vol-

tak helyek, ahová minden bátorságukat összeszedve mehettek csak be a hősök. A tapasztaltabbak már tudták, hogy a raktár, akármondani, a barlang mélyén lakó jóságos boszorkány furfangos kérdéseket tesz fel majd a hozzá betévedőknek.

Miután mindenki sikeresen kirakta a mesekockát, kifogta az aranyhalat, és megetette az éhes sárkányt, részt vehetett a kézműves foglalkozáson, ahol nagyon sok mesefigura készült az idén is. Az igazi meglepetés pedig csak ezek után következett: egy igazán fantasztikus bábelőadás a Kacagó Bábszínház közreműködésével. A bábszínházzá varázsolt olvasóteremben Madzag Jankó és Nyúl Dani várta a száznál is több hétfőpróbában megfáradt hőst. No és mi visz sikerre egy ilyen programot? A könyvtárosok? Naná! A szuper mesék? Még szép! De legfőképp a szeretetteljes támogatás! Így hát múlni nem akaró hálával gondolunk segítőinkre: Sárközi Nórára, aki útlelélkezőként lelkesen fogadott minden érkezőt, Szögyényi Krisztinára, aki a kézműves foglalkozáson segített nagy türelemmel.



Köszönjük a Gépészes Lakatos Elizabetnek, Pataki Biankának és Sankó Sárának a közösségi szolgálatát. Külön köszönet Lakatos Zsófinak az önzetlen segítségnyújtásért. És végül – hisz a versben is a sorvégén van a rím! – köszönjük a pedagógusoknak, akik fontosnak tartják, hogy a gyerekek olvasást szerető felnőttekké váljanak. És ahogyan minden mesebeli szörnyet legyőző hősnek van egy segítője, úgy minden gyerek mögött ott állnak a hétfőpróra mindig kész szülők, akiknek hálásak vagyunk, hogy autóba, kerékpárra, netán paripára pattanva lehetővé tették gyerekük részvételét a Mesés csődületen! Nekik innen is üzenjük: Ne várjatok jövő szeptemberig! A könyvtár egész évben telis-tele van mesével!



## Új igazgató a Képes Géza Városi Könyvtárban

- Amikor felkértek, hogy mutakozzak be, mint a Képes Géza Városi Könyvtár újdonsült vezetője, napokig tanácstalan voltam, miként lássak hozzá. Írjak curriculum vitae-t? Czine Árpád vagyok, születtem Magyarországon...? Ugyan! Sokaknak van úgyis valamilyen képe rólam. Kinek a tanítványa voltam, kinek a szomszédja. Van, akinek én vagyok a „fotós Czine Árpá a könyvtárból”, de az iskolában „csak” Czine Sára apukája. (Itt meg is jegyezném, elsősorban az vagyok!)

Tehát apuka, fotós, könyvtáros, egy villogó kurzor a mátészalkai közgyűjtemény hetvenéves történetében, egy szuper csapat része. Nagyszerű kölcsönzős kolléganőim vannak, akiknek az a szupereje, hogy már a falnak támasztott kerékpár zörgéséből tudják, mit fog kérni az ajtón betoppanó. Kell a gyerekkönyvtárba egy Marika néni, aki generációknak adja a kezébe A Szent Johanna gimit, esetleg az Anni Pannit. De kell oda egy olyan kolléganő is, aki jó megérzéssel úgy intézi a könyvtárközi kölcsönzést, hogy az egyetemi folyosókon suttogva emlegetett könyveket is megszerzi a

készülő szakdolgozatokhoz. És ott tudhatjuk mindkét korábbi vezetőt, akik felbecsülhetetlen tapasztalatukkal továbbra is pilléreként támogatják az intézmény falait. Akik nélkül viszont elképzelhetetlen ez a hely, azok Önök, kedves mátészalkaiak, ti, kedves OLVASÓK! Mert mi mindannyian együtt vagyunk a könyvtár! Csak veletek lehetünk a jövőben is az a remek hely a Csizmadia palotában, ahová továbbra is érdemes lesz betérni!

Czine Árpád

# Minden úszónk éremmel tért haza

● Horváth Gábor úszó emlékversenyt rendeztek Nyírbátorban, ahol vízbe szálltak a Mátészalkai MTK úszói.

A nyár folyamán szép számmal bővült a „kiscápák” létszáma, így nekik ez a verseny volt az első megmérettetés, az avató-futam. A nagyobb cápák mindannyian kiválóan teljesítettek, igazolták fejlődésüket a medencében is. A 22 úszópalántának kiválóan segítette ez is a felkészülését a 2022. november 5-i Megyei Körversenyre, ahol már az érmekért, helyezésekért küzdenek a mátészalkai Arany Cápák.

Hajrá MMTK!

T.T.A.



# Sikeres őszi szereplés leány kéziliseinknél

● Vereség nélkül, dobogós helyen várják a folytatást felnőtt kézilabdásaink. Nagy-Márkus csapatának három üres hétvége következik, amely alkalmas időszak lesz az eddigi hibák kiküszöbölésére. Az edző nem hagyja leereszteni a csapatot, kemény edzések fognak következni, mert a terhelésbe nem kell a bajnoki mérkőzéseket bekalkulálni. Bizakodásra ad okot, hogy ez is a csapat előnyére fog válni, és a jövőben a befektetett munka eredményesen megtérül, ahogy eddig is!

Legutóbbi mérkőzések eredményei:

## NBII Női Észak-kelet

MÁTÉSZALKAI MTK - UNGVÁR KC

33 : 33

Hazai pályán 1 pontot sikerült a csapatnak bezsebelni. A mérkőzést ugyan meg is nyerhették volna a lányok, azonban kellő koncentráció hiányában hagyták kicsúszni a kezükből a vezetést! Jó mérkőzést láthatott a kilátogató szép számú közönség.

HEVESI SE - MÁTÉSZALKAI MTK

25 : 27

Nagy-Márkus edző kerete legutóbb is izgalmassá tette a mérkőzést. A főlányuk megszerzésére megvolt a lehetőségük, azonban a számos kimaradt helyzet és a védekezés széthullása szoros eredményt hozott, melyre csak az utolsó percekben tudtak a lányok rákontrázni. Így az utolsó pillanatban sikerült bezsebelni a győztesnek járó két pontot.

Öt mérkőzés után az ötödik helyen várják a folytatást fiataljaink A Mátészalkai MTK Női U19 csapata a 2022/23. évi bajnoki



szezonban 19 fős kerettel menetel. Drabik Péter edző ebben az évben is sikeres szezont szeretne fiatal csapatával maga mögött tudni, így ezzel a mentalitással és az ehhez szükséges edzőmunkával érik el sikereiket.

Eddig lejátszott mérkőzések eredményei:

MISKOLC VSE - MÁTÉSZALKAI MTK 23 : 48

MÁTÉSZALKAI MTK - KALMÁR DSE 41 : 47

MÁTÉSZALKAI MTK - NYÍREGYHÁZI SN 47 : 29

HEVESI SE - MÁTÉSZALKAI MTK 33 : 27

MÁTÉSZALKAI MTK - HAJDÚSZOBOSZLÓ 51 : 23

A Városi Sportcsarnok működését a téli fűtési szezonra fel kell függeszteni, így az edzések a város egyéb oktatási intézményeinek tornatermeiben folynak, a hátralévő hazai bajnoki mérkőzéseket pedig Nyírbátorban játsszák a lányok.

Hajrá MMTK! Hajrá Mátészalka! Hajrá lányok!

## Mit főzök?

● A kacsahús rendkívül egészséges, ízekben gazdag, tele van teljes értékű fehérjével, és könnyen elkészíthető belőle az ízletes fogás.

Aradiné Mónika egy évtizede kezdte családjával az önellátó, vegyszermentes gazdálkodást. A mottója: „Amit eszel, az leszel”. Imád sütni, főzni, befőzni, és létrehozta a saját gasztro blogját is, amivel sokaknak segít, ötletet ad a rég elfelejtett ételek elkészítéséhez. A receptje, amit megosztott velünk: KACSASÜLT ÉDES BURGONYÁVAL ÉS BIRSALMA MÁRTÁSSAL

### Pácolás:

A hozzávalókat a zúzott fokhagymával együtt elkeverjük az olajban, és ráöntjük a kacsára. Jól beleforgatjuk, majd a hűtőbe tesszük 24 órára, vagy akár 48 órára. Én mindig 2 nappal a sütés előtt pácolom be.

### Sütés:

Tepsibe tesszük, rászeletelünk 2-3 db almát, 2 fej vöröshagymát, felöntjük annyi vízzel, ami éppen ellepi. Fólia alatt előmelegített sütőben légkeveréssel 160 fokon 200 percig sütjük.

A batátát megmosom, nem hámozom, csak megkaparom egy késsel, mint az új burgonyát. Beleteszem egy tálba, sózom, megfűszerezem, majd egy zsirpapírral kibélelt tepsiben aranybarnára sütöm. Nagyon fontos, hogy nem fóliázom le a sütéskor!

### Birsalmamártás elkészítése:

A birsalmát megtisztítom, tetszés szerinti darabokra szeletelem. Kevés vízben puhára főzöm, közben ízesítem. A pudingot a tejben elkeverem, aztán ráöntöm a birsra.

Jó étvágyat kívánok!



KACSASÜLT ÉDES BURGONYÁVAL ÉS BIRSALMA MÁRTÁSSAL

Hozzávalók 4 személyre:  
1 egész vagy feldarabolt kacska

2 fej fokhagyma  
2 fej vöröshagyma  
1 ek. só  
1 ek. szárított zöldségkeverék

1 dl hidegen sajtolt olaj  
3 db alma

1 kg batáta (édesburgonya)  
Só és zöldségfűszerek ízlés szerint



Birsalmamártás hozzávalók:  
3db birsalma  
cukor ízlés szerint  
2 csomag vaníliás cukor  
1 citrom leve  
1 csomag vaníliás puding  
2 dl tej