



# Mátészalka

## 3. Megújult a Gépészeti Technikum kollégiuma

A diákok hasznosan tölthetik a szabadidejüket

## 6. Kocsis Zoltán – emléknep Mátészalkán

Balog József zongoraművész kurzusa

## 8. Sikeres tavaszi kezdés úszásban

Az Arany Cápák sikeresen képviselték Mátészalkát

## A legerősebb lelki kötelék

Csodálatos színeivel köszönt ránk a május. A nyiladozó virágok, a rügysző fák és a napsütés vidámságot hoz életünkbe. Ünneplőbe öltözik a lelkünk. Hálával és szeretettel köszöntjük az anyákat, nagymamákat, akik ismerik a szív minden titkát. Akik tudják, mit jelent feltétel nélkül szeretni, akiknek a szeretete soha nem ér véget. Az anyai szeretet egészen különleges, talán a legerősebb lelki és emberi kötelék. Becsüljük meg őket, és köszöntsük a tavasz legszebb virágaival! **BOLDOG ANYÁK NAPJÁT KÍVÁNUNK!**



### GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2022.05.02. • 2022.05.08. Fecske Gyógyszertár
- 2022.05.09. • 2022.05.15. Szalka Gyógyszertár
- 2022.05.16. • 2022.05.22. Salvare Gyógyszertár
- 2022.05.23. • 2022.05.29. Borostyán Gyógyszertár
- 2022.05.30. • 2022.06.05. Csillag Gyógyszertár
- 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs. u. 25-27.
- 4700 Mátészalka, Eötvös út 21.
- 4700 Mátészalka, Eötvös út 1.
- 4700 Mátészalka, Kórház út 2-4.
- 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs. u. 22.

# VÁLASZTÁS 2022 – MÁTÉSZALKÁN

- A demokrácia ünnepeinek is szokás nevezni a négyévente megrendezésre kerülő országgyűlési választásokat. 106 egyéni választókerületben közvetlenül választjuk az országgyűlési képviselőket, a listás helyekkel (93) kiegészülve alakul majd meg a hírek szerint májusban az új országgyűlés, és 199 képviselő kezdi meg a munkát.



Mátészalka 43 másik településsel együtt a Szabolcs 05-ös számú egyéni országgyűlési választókerület része. A 44 településen összesen 73.065 fő választásra jogosult állampolgár él. Ők választhattak azok közül a képviselőjelöltek közül, akik a nyilvántartásba vételhez szükséges 500 érvényes ajánlást 2022. február 25-ig összegyűjtötték. Ezt a választókerületben öt jelölt teljesítette:

Dr. Apáti István, Földi István, Kovács Sándor, Nagy Csaba Attila, Roland Alex. Ők voltak az egyéni országgyűlési képviselőjelöltek a 2022-es országgyűlési választás során városunkban és a választókerületben.

A választások törvényes lebonyolításában Mátészalkának, mint Országgyűlési Egyéni Választókerületi Irodának (OEVI) kiemelt szerepe volt. A szakmai irányítást dr. Takács Csaba jegyző és Potosné dr. Kovács Zsuzsanna aljegyző végezte. A választási irodákban történik az ajánlások ellenőrzése, a jelöltekkel kapcsolatos adminisztratív feladatok ellátása, és a választás napján is minden feladatot ők koordinálnak a szavazókörök megnyitásától a számolások befejezéséig. Mellettük működik az Országgyűlési Egyéni

Választókerületi Választási Bizottság (OEVB), melynek elnöke dr. Láposi Szilárd Tibor volt. Tagjai Szilágyi Katalin Viktória és Magyar János, póttagjai pedig Dávid Ferenc és Barkován Ferenc voltak. A bizottság dönt többek között a jelöltek nyilvántartásba vételéről, jóváhagyják a szavazólap adattartalmát, bírságot szabhatnak ki. 2022-ben a választási feladatok volumenét jelentősen megnövelte, hogy az országgyűlési választásokkal egy időben országos népszavazáson is véleményt nyilváníthattak a választópolgárok.

Az eredmények ismeretében elmondható, hogy a választókerületben nagy érdeklődés övezte az országgyűlési választást. Mátészalkán a választásra jogosultak 71%-a járult az urnákhoz április 3-án. A Szabolcs 05. választókerületben a választópolgárok 64.79%-a Kovács Sándorra (FIDESZ-KDNP) szavazott, aki ezzel már harmadik alkalommal újabb 4 évre körzetünk egyéni országgyűlési képviselője lett. Listás mandátumot szerzett a Szabolcs 05. választókerület másik jelöltje, dr. Apáti István, a Mi Hazánk Mozgalom képviselője. A mandátumokhoz gratulálunk, sikeres munkát kívánunk nekik az országgyűlésben!

Kovács Sándor 2022. április 12-én vette át megbízólevelét dr. Láposi Szilárd OEVB elnöktől a Mátészalkai Polgármesteri Hivatalban családja és munkatársai körében. Képviselő úr megköszönte a választók bizalmát, az önkéntesek kampányban végzett munkáját, és mindazok támogatását, akik nélkül ez a siker nem jöhetett volna létre! Elmondta, hogy továbbra is feladatának tekinti, hogy a Szabolcs 05. térség erősödjön és fejlődjön.

## A lelkiismeretes munka eredménye

- A magyar politikatörténet egyik legnagyobb sikerét értük el április 3-án. Nagyon sokat jelent számomra ez a történelmi győzelem. Köszönöm azoknak a választópolgároknak, akik éltek a jogukkal, elmentek szavazni, és megtiszteltek bizalmukkal! Nagy munka volt, de együtt újra sikerült. A lelkiismeretes munkának meglett az eredménye. Hatalmas köszönetet érdemelnek azok a lelkes segítők és önkéntesek, akik szívvel-lélekkel dolgoztak, küzdöttek heteken át! Nélkületek nem sikerült volna! Hálás vagyok érte!

**Nagy  
munka volt, de  
együtt újra  
sikerült.**

Újabb 4 évig fogom a Parlamentben képviselni a választókerületben élő emberek érdekeit, és minden erőmmel azonnal leszek, hogy a térség továbbfejlődjön. Biztos vagyok abban, ahogy eddig is, a jövőben is számos feladatot, problémát tudunk közösen megoldani.

A győzelem mindannyiunké.  
Köszönet érte MINDENKINEK!  
Hajrá Szabolcs 05!

Kovács Sándor  
egyéni országgyűlési képviselő



# A 75. tanévet ünnepelték az Esze Tamás Gimnáziumban

● Az Esze Tamás Gimnázium a térség egyik legnagyobb múlttal rendelkező oktatási intézménye. Az első igazi gimnáziumi osztályok az 1947/48-as tanévben indultak: 5 osztályban 220 tanuló kezdte el tanulmányait.

Az intézmény legrégebben, 1948 májusában alakult és máig is működő iskolai szervezete a Szülői Munkaközösség. Már az 1949/50-es tanévben könyvtár és fizikaszertár segítette az oktatást. 1950 szeptemberében vette fel a gimnázium a híres kuruc brigadéros, Esze Tamás nevét. 1952-ben esti és levelező tagozat indult. Az egészségügyi szakközépiskolai osztályokban 1969 és 2001 között több száz diák végzett, akik a térség szinte valamennyi egészségügyi intézményében sok-sok ember



gyógyulásához járultak hozzá. Az eltelt évtizedek alatt számos programot indítottak útjára, melyből jó néhányat még ma is megrendeznek. Ilyen az Esze Napok rendezvénysorozat, amely 20 éves múlttal tekint vissza, és az idén az iskola 75. tanévről történő megemlékezéshez is kapcsolódott. A két hétig tartó programsorozat kínálatában szerepelt képzőművészeti kiállítás, iskolatörténeti vetélkedő, tanulmányi versenyek. Az Eszes Klubban pedig egykori diákok meséltek munkájukról, eredményeikről. Az Esze Napokat a jótékonyági művészeti gála koronázta meg, ahol a diákok az előadóművészetek terén is bizonyították tehetségüket. A megújulásra is nagy hangsúlyt fordítanak. Az iskolába lépve

azonnal feltűnik, hogy a bejárat új arculatot kapott, mely Dienesné Szűcs Csillának, az iskola pedagógusának a kreativitását dicséri. Számos tanulmányi versenyen sikeresen szerepelnek az iskola diákjai, amely az itt dolgozó pedagógusok odaadó munkáját, szakmai felkészültségét bizonyítja. Büszkén és szeretettel gondol vissza sok-sok egykori diák az Esze Tamás Gimnáziumra, az ott töltött meghatározó diákévekre.



## Érnek a diákok, mint a búza

● Sárgulási felvonulást rendezett Mátészalkán az ÉASzC Baross László Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, melyen a végzős hallgatók mellett az intézmény pedagógusai és helyi vállalkozók is részt vettek.



A diákok érettségét a gabona szimbolizálja, ezért a végzősök sárga pólóban, traktorokon és különböző járműveken haladva hívták fel a járókelők figyelmét arra, hogy hamarosan befejezik tanulmányukat. Az iskolától indulva a város több pontját érintve haladtak az ünneplők, akik rövidesen írásban, szóban és gyakorlatban is bizonyítják érettségüket. A sikeres vizsgák után mezőgazdasági gépészek, gazdák, virágkötők, mezőgazdasági gépésztechnikusok lesznek. Ez utóbbiak között 9 kárpátaljai diák is készül a megmérettetésre.

# Közösen a tiszta Mátészalkáért I.

**Mátészalka Önkormányzata a Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft.-vel közösen dolgozik azért, hogy Mátészalka utcái, terei rendezettek, tiszták legyen, megszűnjenek az illegális hulladéklerakók.**

Ez egy szélmalomharc, ha a lakosság részéről a támogatás elmarad. Számtalanszor bebizonyították már az itt élő emberek, hogy összefogva, közösen számos problémát meg tudunk oldani. Valószínűleg meg közös vágyunkat: a tiszta utcákat, az illegális szemétkerakóktól mentes környezetet.

## Mit tett, tesz ezért az önkormányzat?

A város útjainak, egyes járdaszakaszainak gépi, kézi tisztántartását - a kötelező feladatellátás keretében - a Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft.-vel végezteti az önkormányzat. Elszállítja az illegálisan elhelyezett hulladékot.

A közfoglalkoztatási program nyújt ahhoz nagy segítséget, hogy a fenntartásba be nem vont, de még a város közigazgatási határain belül illegálisan elhelyezett hulladékot össze tudjuk gyűjteni, és le tudjuk adni.

A „**Tisztítsuk meg az országot!**” című projekt keretében támogatást nyert egy helyi civil szervezet. Ennek köszönhetően - az önkormányzat szakmai támogatásával - közel 1000 tonna illegálisan



lerakott kommunális hulladék és építési törmelék kerülhetett a gyűjtőhelyekre. Közösen kell tennünk azért, hogy ezek ne keletkezzenek újra! A pályázati lehetőségek is végesek.

2021 decemberében az Észak-Alföldi Környezetgazdálkodási Nonprofit Kft.-nek és Mátészalka Város Önkormányzatának közreműködésével az Ecsedi út végén hulladékudvar nyílt. Itt magánszemélyek olyan hulladékot, feleslegessé vált tárgyakat helyezhetnek el szabályszerűen, melyek elszállítása nem lehetséges a háztartásokból.

## Mit lehet itt leadni?

- szelektíven gyűjthető papír vagy műanyag hulladékot (mennyiségi korlátozás nélkül)
- építési, bontási törmelék (1 m<sup>3</sup>)
- kerti zöldhulladékot
- nagyméretű lombhulladékot, bútorokat, elektronikai cikkeket.

## Mikor?

kedd-szerda-csütörtök-péntek: 8.00 - 16.00 óráig

szombaton: 8.00 - 14.00 óráig

vasárnap-hétfő: zárva

## Hol?

Mátészalka, Ecsedi út vége

## Elérhetőségek:

Telefonszám: + 36 20 242 53 67

E-mail: [ugyfelszolgalat@eakhulladek.hu](mailto:ugyfelszolgalat@eakhulladek.hu)



Éljünk ezzel az ingyenes szolgáltatással! Mindössze lakcímkártyára és a lakossági hulladékdíj befizetéséről szóló utolsó csekkre van hozzá szükség.

Hívjuk fel erre ismerőseink figyelmét! Ezzel is teszünk egy lépést azért, hogy Mátészalka tisztább legyen.

Itt a tavasz. Elkezdődtek a kerti munkák, egyre több a zöldhulladék. A szokásoknak megfelelően az ingatlanon belül keletkező zöldhulladék közszolgáltatás keretében elszállításra kerül.

## Mire figyeljenek még az ingatlantulajdonosok?

### Köztisztaság

Az ingatlantulajdonos gondoskodni köteles az ingatlana tisztán tartásáról, rendszeres takarításáról, rovar- és rágcsálméntesítéséről legalább olyan mértékben, hogy az ingatlan állapota az utcaképet ne rontsa, illetve társasházban a lakóközösség életkörülményeire ne gyakoroljon káros hatást.

Az ingatlantulajdonos köteles gondoskodni az ingatlana előtti közterület (különösen járda, zöldsáv, árok) úttestig terjedő teljes területének gondozásáról, tisztántartásáról, környezetkímélő hó- és síkosságmentesítéséről, gyommentesítéséről, kaszálásáról, valamint a csapadékvíz zavartalan lefolyását akadályozó anyagok és más hulladékok eltávolításáról.

### Az avar és a kerti hulladék ártalmatlanítása

Nyílt téren akkor égethető el a keletkezett növényi hulladék, ha más jellegű ártalmatlanításra már egyáltalán nincs mód.

#### Az égetés ideje: március 1. - és október 31. között

(a megfelelő meteorológiai viszonyok mellett, amennyiben nincs tűzgyújtási tilalom).

#### Az avar és a kerti növényi hulladék égetésének szabályai:

Csak olyan helyen és területen szabad égetni, ahol az égetés környezeti kárt nem okoz, a személyi és a vagyoni biztonságot nem veszélyezteti.

A szomszéd telken lévő épülettől minimum 10 méter, a saját telken lévő épületektől minimum 5 méter távolságon belül nem szabad égetni, illetve tüzet gyújtani.

Az égetést 8.00 – 17.00 óra között lehet végezni, csakis szélcsendes időben.

Az elégetendő avar és kerti hulladék nem tartalmazhat más kommunális, illetve ipari eredetű veszélyes hulladékot.

Bővebben a 19/2011.(XII.01.) számú helyi rendeletben olvashatnak erről.

A következő lapszámokban foglalkozunk még a környezetvédelem és településtisztaság témájával, az ehhez kapcsolódó tervekkel.

Addig is figyeljünk oda környezetünk tisztaságára!

**Tegyük érte közösen!**

# Elismerés az impozáns tervezésért

- A magyar kormány 2010 óta jelentős forrással támogatja a bölcsődei és óvodai férőhelyek bővítését. A „Jövőt építünk” című felhívás célja díjazni és megismertetni a közvéleménnyel a Kárpát-medencében 2010 óta a magyar kormány támogatásával épült mintaértékű bölcsődei, óvodai épületeket.

A pályázat ötletadója Lévai Anikó volt. A felhívásra benyújtott pályázatokat neves szakemberekből álló bírálóbizottság értékelte és több kategóriában díjazta.

A díjazottak között találjuk a Széchenyi István Katolikus Német Nemzetiségi, Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Óvoda óvodaépületét is, mely Zsigmond László városi főépítész tervei alapján épült.

**Szeretettel gratulálunk a díjazottnak az elismeréshez!**



# Megújult a Gépészeti Technikum Kollégiuma

- A gazdaság fejlődésével egyre több szakképzett munkaerőre van szükség. A megfelelő környezet megteremtéséhez számos beruházást indítottak el a szakképzésben. Egy ilyen beruházás keretében 300 millió forintból újult meg a mátészalkai Gépészeti Technikum kollégiuma is.



Fotók: Czine Árpád

Négy szinten 49 szobát újítottak fel, de korszerűsítették a zenészbát, a tornatermet, a cselgáncsszobát, az irodahelyiségeket és a vizesblokkokat is, valamint napelemes rendszer került az épületre. A szakképzés tartalmi és módszertani megújulása mellett az infrastruktúrát is fejleszteni kell – mondta Pölöskei Gáborné szakképzésért és felnőttképzésért felelős helyettes államtitkár a kollégium átadó ünnepségén. Kiemelte, hogy a kollégiumfejlesztés lehetővé teszi, hogy a gyerekek hasznosan töltsék el a szabadidejüket, fejlesszék magukat, és élvezzék a diákéveket. Rostás János, a Mátészalkai Szakképzési Centrum kancellárja beszámolt arról, hogy további fejlesztésekre is sor kerül a jövőben. Közel 1 milliárd forintos fejlesztésre irányuló pályázati anyag fekszik az Innovációs és Technológiai Minisztérium asztalán. Ha az elképzeléseket támogatják, akkor az egészségügyi oktatásnak nemcsak az épülete újul meg, hanem szakmailag teljesen új alapokra helyezik a képzést. A jelenleg lapos tetejű tanműhelyre egy teljesen új önhordó szerkezet kerülne, így egy közel ezer négyzetméteres alapterületű mintakórházat

tudnának kialakítani. Ez lehetővé tenné, hogy a diákok szinte kórházi körülmények között tanuljanak, végezzék a szakmai gyakorlatot. Ezt 2024-ig szeretnék megvalósítani.

Az intézmény jelenleg 118 saját diáknak, közel 30 kárpátaljai tanulóknak és az orosz-ukrán háború elől menekülő tiszapéterfalvai iskola dolgozóinak is férőhelyet biztosít a kollégiumban.



# Zenével a békéért- orvosmuzsikus találkozó Mátészalkán

**Az orvos a testet, a zene a lelket gyógyítja. Megnyugtat, ellazít, feloldja a félelmeket, felpörget, mozgásba hoz. Bizonyos élményekre, érzésekre nincsenek szavak: csak a zene nyelvén lehet ezeket „elmondani”.**



A zeneterápiának évezredes hagyománya van. Alkalmazták ezt a görög orvosok, Albert Schweitzer pedig, aki nemcsak orvos, hanem orgonaművész is volt, Afrikában figyelt fel arra, hogy enyhülnek a betegek fájdalmai, ha zenét hallgatnak.

De az orvos saját lelkének épülésére is zenélhet. Van, aki műkedvelőként, van, aki csupán csodálóként, de mindenképp a hivatásuk okozta feszültség, a napi stressz feloldásaként mélyül el a muzsikában.

Orvosok, egészségügyi dolgozók, akik hangszereken játszottak vagy énekeltek, alakították meg 1992-ben a Magyarországi Orvosmuzsikusok Egyesületét, melynek neve 2000 óta „Ars Medica Pro Humanitate Hungarica”. Az egyesület atyja, a mozgalom elindítója dr. Tarján Jenő professzor, szombathelyi kardiológus főorvos volt, aki a stafétabotot 2002-ben Kósáné Kertai Daysi Sonjának adta át.

Az egyesület célja, hogy megmutassa az embereknek, milyen kimagasló teljesítményre képesek más területen is az egészségügyben dolgozók. Minden évben koncertsorozatot szerveznek, és a zeneirodalom csodálatos darabjaival ajándékozzák meg a közönséget. Találkozójuknak minden évben más-más hazai város ad otthont.

Dr. Bereczky Kálmán főorvos, Mátészalka népszerű együttesének, a Bereczky Jazz Band vezetőjének köszönhetően, aki felvállalta a szervezés feladatait, 2022-ben- 22 év után- ismét városunkban találkoztak az orvosmuzsikusok. A XXIX. alkalommal megrendezett találkozó fővédnökének dr. Hanusi Péter polgármestert kérték fel.

A programsorozat hagyományosan templomi koncerttel kezdődött április 22-én este, amikor az orgona, az egyházzene játszotta a főszerepet. Ennek helyszíne az idén a nyírbátori református templom volt. Április 23-án, szombat este, illetve vasárnap délelőtt a mátészalkai Szentpétery Zsigmond Kulturális Központ színháztermében a világi zene remekműveiből összeállított koncertet hallgathattak meg a nagydíjjal. A nagy klasszikus zeneszerzők, Mozart, Bach, Csajkovszkij, Bellini, Brahms, Beethoven, Haydn, Liszt művei mellett - hogy csak néhány nevet emeljünk ki-, felcsendültek részletek Kacsóh Pongrác és Lehár Ferenc operettjeiből is. De népdalcsokrokat, Beyoncé, Lana del Rey, Carlos Jobim dalokat is hallhattunk.

A zeneirodalom széles skáláját felölelő remekművek segítségével egy korokon átívelő zenei utazáson vehetett részt a közönség. A zene a békéért is szólt!



## Kocsis Zoltán - emléknep

**A Kocsis-Hauser Művészeti Alapítványt Kocsis Zoltán és Hauser Adrienne zongoraművészek hozták létre 1989-ben Mátészalkán, kifejezetten a tehetséges fiatalok támogatására.**

Az alapítók minden évben jótékonyági koncertet adtak az alapítvány javára, és erre ösztönözték művésztársaikat is. Az Alapítvány -ahogy arról már a márciusi számunkban beszámoltunk- 2022-ben Kocsis Zoltán-díjat alapított. Emlékfesztivállal és különböző rendezvényekkel szeretne emlékezni a művész hatalmas és egyetemes zenei életművére.

Mátészalkán 2022. április 21-én a Kocsis Zoltán – emléknep keretében a Szatmár Alapfokú Művészeti Iskolában Balog József zongoraművész tartott mesterkurzust és adott koncertet. A kivételes kvalitású előadóművész generációjának egyik legtehetségesebb zongoristája. Egy nemzetközileg is elismert magyar zongorista-tradíció örököse, melynek alapjait Liszt Ferenc, Dohnányi Ernő és Bartók Béla fektették le. A művész foglalkozott a térség tehetséges zongoristáival, akik a nyírbátori, fehérgyarmati, mátészalkai művészeti iskola növendékei. A Kocsis hagyatékban találtak olyan levelet, amelyben Kocsis Zoltán Orbán György zenei munkásságát

méltatja. Ezért a művész úr és a gyermekek Orbán György műveiből választották ki az előadott darabokat. Népszerűsíteni akarták, illetve a nagyközönséggel megismertetni Orbán György műveit.



### IMPRESSZUM

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

**Elérhetőség:** mateszalkaujsag@gmail.com | **Fotó:** 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 felelősséggel jár.

*Amatild*

Újra Mátészalkán  
**Pénzes Matild**  
és zenész barátai

2022.05.27. 18:00  
Képes Géza Városi Könyvtár



**GYERMEKNAP**

**Emberpalánták vigassága –  
gyermeknap Mátészalkán**

Emberpalánták Vigassága. Ez a neve már jó néhány esztendeje a mátészalkai városi gyermeknapnak, amelyet ebben az évben is május utolsó vasárnapján, 29-én szervezünk meg a Szalkai László téren.

Lesz ott aztán minden, ami a gyerkőcöket izgalomba ejtheti. Lebilincselő biciklis triál bemutató, tűzoltó és rendőrautó, szabadulósátor, koncertek, vidámpark, fagyi- és sütihegyek, kárpázatos bűvészműtáványok, mindenféle játékok. Mátészalkán gyermeknek lenni nagyon jóóóóó!!!




**Meghívó**

Szeretettel meghívjuk Önt, kedves családját és barátait

**RADVÁNYI ILDIKÓ**  
**Új életem kékes-zöldben**  
című  
kiállításának megnyitójára.

Időpont:  
2022. május 06. (péntek) 18.00 óra

Helyszín:  
Mátészalkai Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház Dienes Galériája

A vendégeket köszönti:  
Zsoldos Judit

Gondolatait elmondja:  
Fábiánné Kenyeres Magdolna  
festőművész

A kiállítást megnyitja:  
H. Németh Katalin  
grafikusművész

Közreműködik:  
Talán Teátrum

A tárlat 2022. június 10-ig ingyenesen tekinthető meg.



**PÁL FERI**  
**Mátészalkán!**

2022. május 26. 19:00



**HOGYAN VÁLHAT  
ERŐFORRÁSSÁ A MŰLT?  
HOGYAN ALAKÍTHATÓ SZABADON A JÖVŐ?**

Helyszín: Szentpétery Zsigmond Kulturális Központ és Színház - 4700 Mátészalka, Kőksey u. 2.  
Jegyár: 2600 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen,  
vagy online a [www.nyitottakademia.hu](http://www.nyitottakademia.hu) weboldalon.

További információ:  
[www.nyitottakademia.hu](http://www.nyitottakademia.hu)

# Sikeres tavaszi kezdés úszásban, rekordnevezéssel!

A Mátészalkai MTK Vízisport Szakosztályának szervezésében került lebonyolításra 2022. április 9-én a III. Megyei Úszó Körverseny a mátészalkai Városi Uszodában. A megye kilenc szakosztályának közel 200 versenyzője – a nagycsoportos óvodásoktól a serdülőökig - 490 nevezést adott le a versenybizottságnak. Az Arany Cápák 21 „úszópalántával” nagyon sikeresen képviselték Mátészalkát.



## Dobogós eredményeink:

### 50m FIÚ GYORSÚSZÁS:

1. Hermann Marcell
2. Kajus Dániel
3. Tóth Ákos
3. Péter Nimród

### 50m LEÁNY GYORSÚSZÁS:

1. Tőkés Izabella
1. Sarkadi Mira
2. Kemény Lia

### 50m FIÚ HÁTÚSZÁS:

2. Dorogi Áron
2. Kemény Szabolcs
3. Péter Nimród
3. Somogyi-Reszler Márton

### 50m LÁNY HÁTÚSZÁS:

1. Sarkadi Mira
2. Tőkés Izabella
3. Bakos Lili

### 50m FIÚ MELLÚSZÁS:

2. Kajus Dániel

### 50m LÁNY MELLÚSZÁS:

1. Török Zorka
2. Sarkadi Mira

Minden résztvevőnek gratulálunk!

Hajrá Arany Cápák!  
Hajrá MMTK!

## Szivacskezilabda

Kisiskolás és Kezdődobás Program U8-U9 korosztály



A Kezdődobás Program (Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei rendezésben) második fordulójának is a nyíregyházi Continental Aréna küzdőtere adott otthont a húsvét előtti hétvégén. A csapatok párhuzamosan három pályán játszottak, a szép számmal kilátogató nézők pedig összesen 36 mérkőzést szurkolhattak végig. A Mátészalkai MTK 7 szivacskezilabda-csapattal (4 fiú és 3 leánycsapat), közel 100 sportolóval vett ezen részt. Ez a nap is hozzájárult ahhoz, hogy minél több gyermek ismerkedjen meg ezzel a gyönyörű sportággal, de az aktív életmód népszerűsítésére is lehetőség nyílt. A játékosok egy negyedik pályán különféle ügyességi játékokat is kipróbálhattak. **Hajrá lányok! Hajrá fiúk! Hajrá MMTK!**



## Mit főzzek?

### Hozzávalók:

- 0,5 kg sertéskaraj
- 100 g füstölt szalonna
- 1 fej vöröshagyma
- 4-5 gerezd fokhagyma
- 1 marék medvehagyma
- 2 ek olívaolaj
- 200 ml vörösbort
- fél citrom reszelt héja
- só, őrölt bors, őrölt babérlevél (ízlés szerint)
- 3 db alma
- 0,5 kg burgonya
- 1 fej lilahagyma
- 100 ml víz
- 200 ml borecet
- 2 ek porcukor



Fogyasszunk medvehagymát! Finom is és egészséges is. Tavasszal a lombos erdők alját szőnyegként borítják be a levelei, melyek ízben és illatban a fokhagymára emlékeztetnek. A vadon termő fűszernövény látszatra nagyon hasonlít a gyöngyvirág levelére. De vigyázzunk! Nem szabad összetévesztenünk azzal, mert a gyöngyvirág levele mérgező! Szerencsére már nem kell magunknak szedni, mert kereskedelmi forgalomban is kapható. Dr. Szűcsné Farkas Angelika elküldte szerkesztőségünknek azt a receptet, amelyet ha kipróbálnak, biztos, hogy nem bánják meg! Jó étvágyat kívánunk hozzá!

## VÖRÖSBOROS MEDVEHAGYMÁS SERTÉSKARAJ SALÁTAKÖRETTTEL

### Elkészítés:

A sertéskarajt szeletekre vágjuk, klopfoljuk. A páchoz felvágjuk a vöröshagymát és a medvehagymát, egy mélyebb tálba helyezzük, és hozzáadjuk az olívaolajat, a reszelt citromhéjat, a zúzott fokhagymát, a fűszereket. Beletesszük a hússzeleteket, jól összeforgatjuk, és hozzáadjuk a vörösbort. Lefedve minimum 2 órára hűtőbe tesszük (de a legjobb egy egész éjszaka pácolni). Zsiradékkal kikent tepsibe helyezzük a karajszeleteket a páclével együtt, a füstölt szalonnát felvágjuk, a húst mellé tesszük, és fólia alatt puhára sütjük.

### A salátaköret elkészítése:

A burgonyát sós vízben héjában megfőzzük, kihűtjük, felkarikázzuk. Az almát szeletekre vágjuk, ráöntjük a borecetet, a vizet, porcukorral és egy csipet sóval ízesítjük. Belereszeljük a lilahagymát, hozzáadjuk a kihűlt, felkarikázott burgonyát, és jól összeforgatjuk. Citromkarikákkal, bazsalikommal és medvehagymával díszítve tálaljuk.

