

KUNSZENTMÁRTONI HÍRLAP

közérdekű önkormányzati lap

200 Ft

2022-es kunszentmártoni naptár

részletek a 2. oldalon

Január

részletek az 3-4. oldalon

Isten éltesse Mancika nénit!

részletek a 4. oldalon

Rövid hírek városunkból

részletek a 5-8. oldalon

Stresszoldás, jobb közérzet

részletek a 9. oldalon

Lencsegulyás

részletek a 10. oldalon

Labdarúgás

részletek a 11-12. oldalon

Janiga László őszi idényértékelése

részletek a 13. oldalon

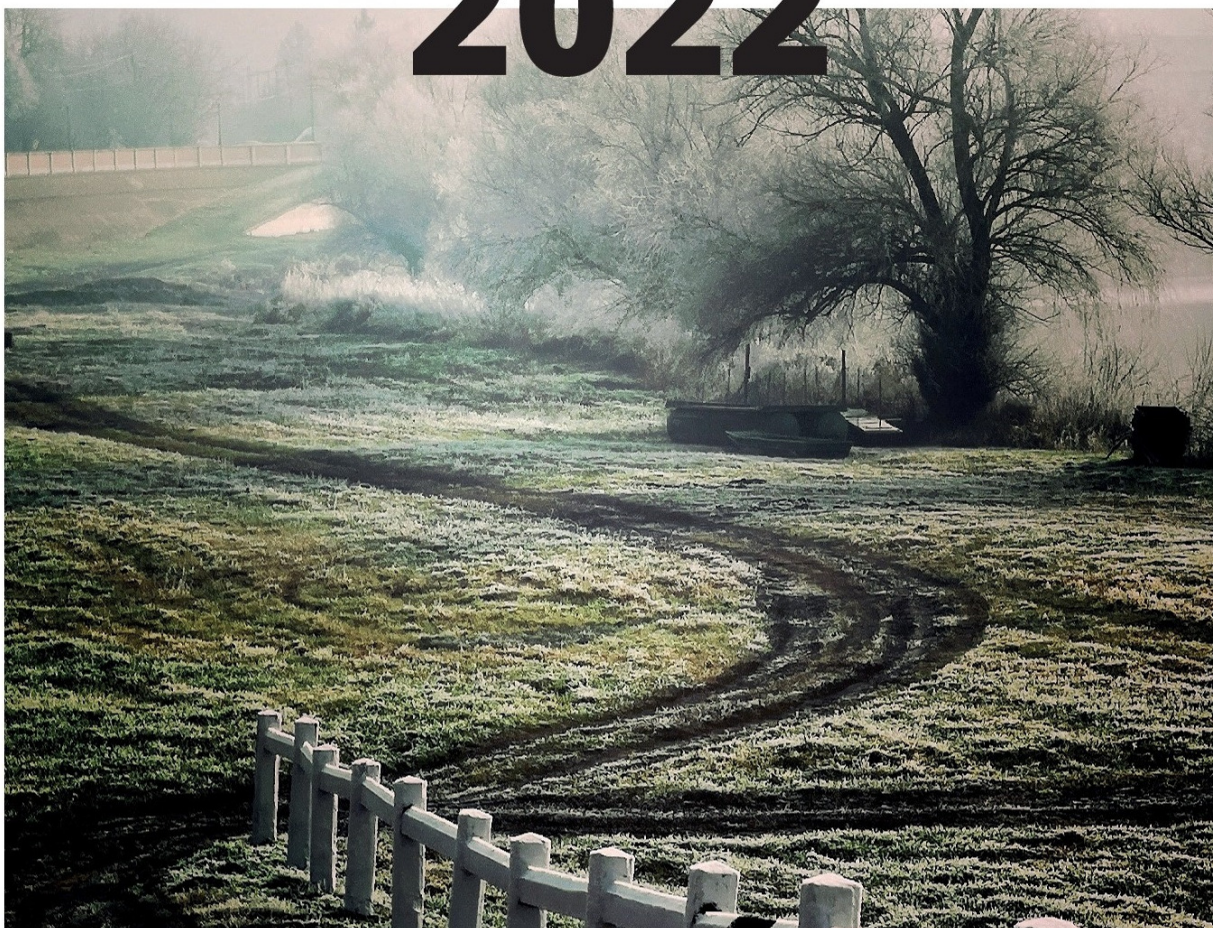


CÍMLAPFOTÓ: GULÁCSI FERENC

XXIII. évfolyam, 1. szám
2022. január 11.



2022



Fotó: Szilágyi Éva

JANUÁR 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRUÁR 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MÁRCIUS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ÁPRILIS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MÁJUS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JÚNIUS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JÚLIUS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUSZTUS 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SZEPTEMBER 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OKTÓBER 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBER 2022						
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Január, ahol nem maradunk jeles napok nélkül

Vízkereszt, vagy háromkirályok napja Urunk megjelenésének ünnepe, a karácsonyi ünnepkör zárónapja és a farsang kezdőnapja. Az egyik legősibb keresztény ünnep, amely Jézus Krisztus megjelenésének, kinyilvánulásának momentumait kapcsolja egybe, úgymint: a napkeleti bölcsek imádása, Jézus megkezesztelkedése a Jordánban; Jézus első csodája (a víz borrá változtatása) a Kánai menyegzőn.

Némi ízelítő a hozzá kapcsolódó népszokásokból:

- januári meleg isten csapása,
- gyenge január, forró nyár, hűvös tavasz,
- ha nem lenne fagy január hónapban, úgy biztosan meg fogja azt hozni március vagy április hónapja,
- nedves január mellett a pincében üres marad a hordó,
- téli mennydörgés jó termést, de még eljövendő csikorgó telet jelent,
- januári kövér veréb, hosszú tél,
- ha a mókusok ősszel sok diót és mogyorót gyűjtenek, akkor kemény januárra és általában hosszú télre lehet számítani,
- a ködös január nedves tavasszal jár.

Magyar Kultúra Napja

A kultúra fogalma az értelmező kéziszótár szerint az emberiség által létrehozott anyagi és szellemi értékek összessége, a művelődésnek valamely területe, valamely népnél, valamely korszakban való megnyilvánulása. A civilizációval - amely a technikai fejlettséget jelenti - szembeállítva -, a szellemi javak és a műveltség összessége. Második jelentésében a kultúra egy személy művelt mivoltára vonatkozik. De mi is vonatkozik ránk, magyarokra?

Himnuszunk születése napját, január 22-ét, legújabb kori történelmünk avatta a Magyar Kultúra Napjává. Ez az a nap, amikor főhajtással emlékezhetünk meg legfontosabb közös kincsünkről, amely jelzőjét és minősítését adhatja létünknek, amely megkülönböztet bennünket más népektől. Ez a magyar kultúra. Nem különb és nem több mint más nemzetek kultúrája, de földrajzi és történelmi helyzete által különös státuszú: a velünk együtt élő népek felelősséggel gondozott kultúrájának megőrzésében betöltött szerepe által. A magyar kultúra életünk érdekében kifejtett cselekvés és nemzeti azonosságtudat egyszerre. A kulturális hagyomány és érték - amely ezer éves történelmünk során jött létre és formálódott - ad igazolást fennmaradásunkhoz. Ebben a folyamatban nemesedett kultúránk őrizte meg a falvak hagyományát, a nép ajkán születő dalokat, keze által formált eszközöket, a kastélyok és kúriák szervező erejét és műveltségét. Mindenekelőtt a legfontosabbat, anyanyelvünket, amely egyformán szól mindenkire, s amelynek megkülönböztetett szerep jutott és jut az életünkben határon innen és határon túl.

Születésünktől egy kulturális kontextusnak, egy hihetetlenül komplex jelrendszernek a részeként élünk, és a világban eligazodni is csak akkor és olyan mértékben tudunk, amikor és amilyen mértékben készen áll az a kulturális fegyverzetünk, páncélunk, amely biztonságot nyújt, világítótorny és útjelző cölöp egyszerre. A kultúra múlt, jelen és jövő.

„Hozunk valamit magunkkal, a kulturális örökségünk letűnt korok hagymahéjszerű rétegződéseit, amely burok és rejtett tudás egy időben. Őrizzük, újraértelmezzük, rátámaszkodunk, faggatjuk, neki vetjük a hátunkat.

Ám ennél több is, hisz jelenvaló, benne élünk, vele élünk, belőle és általa élünk és vagyunk azok, akik, anélkül, hogy minden áldott percben erre reflektálnánk, mint ahogy a lélegzéssel sem bíbelődünk sokat. Csak akkor kapjuk fel a fejünket, amikor baj van.

Persze, a kultúra ennél is több: nem elég megőrizni, nem elég élni benne és érteni. Nem elég használni, mint egy identitásburkot, hivatkozni rá, megbújni hűvös és biztonságosnak tűnő árnyékában. Jövő is, teremtésre váró holnap, alkotás, ház, amely sosem készül el, ház, amelyet mindig építünk.” (Kelemen Hunor)

A magyar kultúra igazi tartalmát a zene, az irodalom, a történelem, a múltunk és hagyományaink mellett az anyanyelvünk, a magyarságtudatunk, értékeink, és emberségünk adja.

A kultúra - étkezési kultúra, lakáskultúra, egészségkultúra, közlekedési kultúra, munkakultúra, jogi kultúra, politikai kultúra, viselkedéskultúra - az életünk mintázata, mely szerint mindennapjainkat éljük, megkülönböztet bennünket más népektől, őrzi egyediségünket.

Viszont alkalom arra is, hogy tükröt állítsunk magunk elé, hogy számvetést készítsünk:

- valóban őrizzük-e édes anyanyelvünket vagy engedünk a szupcsi, tali és társai térhódításának,
- kellő tisztelettel fordulunk-e hagyományainkhoz és megteszünk-e mindent azért, hogy továbbadjuk őket,
- megtanítjuk-e gyermekeinket a tiszteletre, az őszinteségre, az egyenességre, a felelősségvállalásra, településünk, hazánk szeretetére,

- az igényes kultúrára, a tanulni vágyásra neveljük-e őket,
- ápoljuk-e kellően saját identitástudatunkat, hogy továbbadhassuk utódainknak,
- stb.

Ahogy Kodály Zoltán mondta: „Egyik kezünket még a nogáj-tatár, a votják, cseremis fogja, másikat Bach és Palestrina. Össze tudjuk-e fogni e távoli világokat? Tudunk-e Európa és Ázsia kultúrája közt nem ide-oda hanyó-dó komp lenni, hanem híd, s talán mindkettővel összefüggő szárazföld? Feladatnak elég volna újabb ezer évre.”

És a végén ne feledkezzünk el Petőfi Sándor, Molnár Ferenc, Mikszáth Kálmán, Madách Imre, Bereményi Géza születésnapjáról. Boldog új évet kívánunk!

Holló András

Isten éltesse Mancika nénit!



2021. november 5. nevezetes nap volt a Nőklub számára is, hiszen ezen a napon ünnepelte Gácsi Istvánné, mindannyiunk Mancika nénije a 90. születésnapját.

Ez alkalomból köszöntötte a klubunk is, hisz sok éven át volt a klub lelkiismeretes, kitartó vezetője.

Kívánunk neki nagyon jó egészséget és még sok boldog éveket!

Városi Nőklub



Újabb kunszentmártoni sír a Nemzeti Sírkertben

Nekünk, akik Kunszentmártonban élünk, Bozsik Kálmán fazekasmester neve nem idegen, hiszen egykor az egész világba elvitte Kunszentmárton hírét és munkásságának a mai napig érezhetjük a hatását. A később oly elismert és népszerű mester 1872-ben született s korán árvaságra jutott. A mesterséget nevelőapjától, Kegyes Balázs fazekastól kezdte tanulni, viszont munkáin egyértelműen érezhető későbbi tanítómestere, Badár Balázs fazekasmester hatása. Műhelyét 1895-ben nyitotta meg a Kerületiház utcában. Munkái nemcsak a Tiszazugban váltak ismertté, hanem a világ több táján is. Díszedényei bejárták Los Angeleszt, New Yorkot, Stockholmot, Rómát, Milánót, Amsterdamot, Párizst és Brüsszelt is. Kerámiáival több hazai és nemzetközi díjat is elnyert. 1896-ban a millenniumi kiállításon bronzérmét, 1897-ben a Brüsszeli Világkiállításon bronzérmét, 1900-ban a Párizsi Világkiállításon ezüstérmét, 1904-ben St. Louisban bronzérmét, 1906-ban a Milánói Világkiállításon aranyérmét nyert. Bozsik Kálmán a lelkét 1959-ben adta vissza Teremtőjének és testét a kunszentmártoni Felső temetőben helyezték örök nyugalomra. Véleményem szerint egy ilyen kimagasló személy emlékét tisztelni és ápolni kell, így fogalmazódott meg bennem azon gondolat, hogy sírját felterjesztem a Nemzeti Sírkertbe.

A Nemzeti Sírkert feladata, hogy a hazánkban található, nemzetünk egykori nagyjainak még meglévő nyughelyét védje s ápolja. A Nemzeti Sírkert sírjai között megtalálhatjuk többek között Juhász Gyula író, Aba-Novák Vilmos festőművész és vitéz Shvoy Kálmán tábornok úr sírját is. Ez idáig egyetlen sír élvezett Kunszentmártonban védeltséget, amely nem más, mint Kurucz Elek, Arany Vitézségi Érmes katona sírja volt. A 2021-es évtől viszont Bozsik Kálmán sírja is a védett sírok közé került, így nyughelye fennmaradhat az elkövetkező generációk részére is. Így az utánunk következő nemzedékeknek is marad egy hely, ahol méltó módon elhelyezhetik az emlékezés koszorúit.

Oláh Szabolcs

Rövid hírek városunkból

Jótekonysági ételosztás

2021. november 19-én került sor a főtéren a Nissan Jóakarat Társasága Télköszöntő Közösségi Ebédjére.

A rendkívül ízletes - Lázár chef receptje által elkészített - babgulyást (közel 800 adagot) Lázár chef és a program egyik nagykövete Tóth Vera osztotta segítőivel, vidám hangulatot teremtve.



Adventi készülődés a könyvtárban

A tavalyi év kihagyása után ismét sikerült megtartanunk városi adventi kézműves foglalkozásunkat a könyvtár emeleti részén 2021. november 20-án.

Reménykedtünk benne - a fennálló járványügyi helyzet ellenére is -, hogy szép számmal érkeznek majd résztvevők. Örömmel tapasztaltuk, hogy az érdeklődés és az aktív részvétel most sem maradt el egyik legnépszerűbb, hagyományos programunk iránt. Egy kézműves foglalkozás sok, összetett előkészületet igényel, de kollégáimmal együtt szívesen végeztük az előkészületi munkákat és varázsoltuk karácsonyi hangulatúvá könyvtárunkat.

Vendégeink életkortól függően önállóan vagy segítségünkkel készítették el a szebbnél-szebb karácsonyi díszeket, adventi koszorúkat, asztali- és ajtódekorációkat, tobozmanókat, üdvözlő képeslapokat. Természetesen az alkalomhoz illő karácsonyi zeneszó és forró tea is elengedhetetlen része volt a készülődésnek.

Boldogsággal töltött el minket, hogy idén is többen összegyűltünk ezen a nem éppen téli, de szép napsütötte szombat délelőttön. Mindenki jól érezte magát, miközben hasznos időt töltve ünnepi dekorációkat készített, így a vidámság és a ráhangolódás jegyében telt az ünnepi készülődés. Gyermekek és felnőttek egyaránt megtalálták a számukra tetsző foglalkozást.

Ezúton is köszönjük Kalász Editnek az adventi koszorú készítésben való segítségét!

A rendezvény a TOP-5.3.1-16-JN1-2017-00004 „A helyi identitás és kohézió erősítése a Kunszentmártoni Járásban” című projekt keretein belül valósult meg a Generációk találkozása a könyvtárban címet viselő programsorozat részeként.

Monzinger Mónika



Városi Mikulás és adventi vásár

Ismét jó hangulatú rendezvényen vehettek részt a lakosok Kunszentmárton főterén 2021. december 5-én. A nem túl kedvező időjárás ellenére is volt adventi vásár, palacsinta, tea, forralt bor, gyermekműsor, megérkezett a Mikulás is a gyerekeknek ajándékokat osztva, valamint Cseh-Niczky Nikolett, a Táncdalfesztivál döntő 2. helyezettje is ünnepi hangulatot varázsolt énekével.

A nagy mennyiségű palacsinta elkészítéséért és osztásáért, a meleg teaért és a forralt borért hatalmas köszönet illeti a városi Nőklub és a Jászapáti Jó Szomszédok közösségeit! A rendezvény háttérének biztosítását köszönjük a FICSAK Kunszentmárton szervezetének és az Ipari Park Kft-nek, valamint Pásztorné Réz Mártának és a Szaszko Pékségnek is. Reméljük jól érezte magát mindenki, aki az olykor esős idő ellenére kilátogatott a rendezvényre.



a Szabó Gyula Művelődési Központ dolgozó



Segítők és támogatók karácsonyi ünnepsége

A járványügyi szabályok betartása mellett 2021. december 6-án került megrendezésre a segítők és támogatók karácsonyi ünnepsége. A köszönet és hála szavai mellett tárgyasult formában, egy jelképes „Köszönöm” karácsonyi csomaggal köszönték meg a Városházán mindazon lelkes kunszentmártoni lokálpatrióta honfitársunk önkéntes munkáját, akik szűkebb-tágabb közösségeinkért, végső soron Kunszentmárton lakosságáért végezték az élet számos területén önzetlen munkájukat. Köszönjük!



Koncertek a Szent Márton Nagytemplomban

December hónapban több ingyenes zenei koncerten is részt vehetett a közönség városunk katolikus templomában. December 5-én 18.00 órai kezdettel Adventi Jótékonyági Koncert volt Kertész Ivánnal, Vastag Sárával és a Cserkeszőlői Énekkar diákjainak közreműködésével. Támogatói jegyek vásárlásával a helyi rászoruló családok számára élelmiszer-csomagok összeállításához lehetett hozzájárulni.

Ezt követően december 10-én 17.00 órakor László Attila, a Csillag Születik harmadik szériájának győztese látogatott el városunkba és szép számú közönség előtt tartott felejthetetlen estét a résztvevőknek.

Fotókiállítás

A Kárpát-medencei Magyarság Evangelizációjáért Alapítványt – KÁMME Alapítvány – a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége hozta létre a trianoni határokon kívüli keresztény magyarság összefogására, segítésére. Kiemelt szerepe magyar testvéreink szülőföldjükön való megmaradásának segítése, közös nyelvünk, hitünk és hagyományaink megőrzése, a magyarságtudat erősítése. Ennek a munkának a segítésére adott támogatást Magyarország Kormánya a Bethlen Gábor Alapkezelőn keresztül.

Az alapítvány kiírt egy fotópályázatot, melyre két témakörben lehetett képeket beküldeni: az egyik téma: Csíksomlyó és az erdélyi pálapátogatás; a másik téma pedig: Kárpát-medencei keresztény értékek bemutatása. A beérkezett közel 100 fotó által sokan rácsodálkozhatunk arra, hogy a Kárpát-medencében mennyi és milyen csodálatos dolog emlékeztet bennünket keresztény hitünkre, vallási gyökereinkre és hagyományainkra. A pályázat igazi célja is ez volt: bemutatni mindazt a gazdagságot, amit őseink alkottak, melyeket a ma élő generáció is tiszteletben és elevenen tart. Bemutatni, hogy a ma emberének is élő keresztény hite van, amit meggyőződéssel, nyilvánosan is gyakorol.

A kiállítás Kunszentmártonban 2022 január végéig még megtekinthető a Szabó Gyula Művelődési Központban.

Tóthné Barna Mária

Ökumenikus gyertyagyújtás

December 19-én 11.00 órakor a város adventi koszorújánál ökumenikus gyertyagyújtás volt városunkban.

Igét hirdetett Péntek Ágnes református lelkész, ünnepi beszédet mondott Wenner-Várkonyi Attila polgármester, valamint az ünnepségen közreműködött a Szent Márton énekkar.

Teával és forralt borral várták a vendégeket.



Templomi karácsonyi koncert – 2021.12.21.

Az elmúlt néhány év alatt szinte hagyománnyá vált, hogy december 21-én (a téli napforduló napján) a kunszentmártoni katolikus nagytemplomban megtartott hangversennyel kedveskednek az érdeklődőknek a zeneiskola tanárai, növendékei és a Kunszentmártoni Fúvószenekar. Olykor-olykor színesítették az estét helyi kamaraegyüttesek, énekegyüttesek fellépései, de a legtöbbször az erre a napra szervezett Fényünnep részeként volt kerek ez a hangverseny.

Az idei évben is nagy lelkesedéssel készültünk a zeneiskolával és a fúvószenekarral erre az alkalomra. A koncert érdekessége volt, hogy a Kunszentmártoni Fúvószenekar az utolsó műsorszám erejéig kiegészült a „Mezei” tücsökzenekarral, akik remélhetőleg a „nagyzenekar” utánpótlását képezik majd. Innen is köszönjük az áldozatos munkáját a fúvószenekar karmesterének/vezetőjének Mezei Attilának, aki a zeneiskolánk rézfúvós tanára.

Aki jelen volt, remélhetőleg szép élményekkel töltözve tért haza. Bízunk benne, hogy az elkövetkező években is alkalmunk nyílik hangversennyel emelni a karácsonyra készülődés hangulatát. Ez a mi karácsonyi ajándékunk a kedves közönség számára.

A Zeneiskola és a Kunszentmártoni Fúvószenekar nevében kívánunk Mindenkinek zenében gazdag, boldog új évet!

Varga Ákos



Szilveszter a főtéren

Szintén hagyománnyá vált, hogy az újévet közösen van lehetőségünk köszönteni a városháza előtti területen, ahol idén DJ Tomka biztosította a zenei aláfestést. A szinte tavaszi jó időben már szép számmal összegyűltünk Wenner-Várkonyi Attila polgármesteri köszöntőjére, majd az azt követő tűzijátékra. Ezután pedig folytatódhatott a mulatság hajnalig. Köszönjük a Városgondnokság közreműködését, Kiss Zoltánnak a hangtechnika biztosítását, valamint Kiss Tamásnak, hogy egész este jó hangulatot teremtett. Boldog új évet kívánunk!

a Szabó Gyula Művelődési Központ dolgozói



Stresszoldás, jobb közérzet

A stressz eredetileg egy orvosi szakszó, de leggyakrabban köznapin értelemben használjuk és ekkor tartós idegességet, folyamatos feszültséget értünk alatta. A stressz napjainkban olyan mértékű népbetegségnek számít, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a 21. század egyik legsúlyosabb egészségügyi problémájaként tekint rá. Ennek pedig az az oka, hogy a stressz testi lelki szinten erősen kihat a szervezetünkre.

A stressz általános tünetei az ingerlékenység, a fáradtság, a gyakori fejfájás és az alvászavar. Aki állandó stresszben él, egyre kevésbé tud teljesíteni a munkahelyén, gyengének érzi magát, feszült és nyugtalan, nem tud lazítani, pihenni, túlhajszolja magát. Ennek következtében pedig kialakul a tartós stressz állapota, mely számos pszichikai- és testi betegség kialakulásához vezethet.

A tartós stressz leggyakoribb pszichés következményei: állandó tépelődés és aggodalom; döntéshozatali nehézségek; agresszivitás; depresszió; pánikrohamok, szenvedélybetegségekre való fokozott hajlam.

A tartós stressz azonban akár betegségek kialakulásához is hozzájárulhat, mint pl.: szív- és érrendszeri megbetegedések; gyomor- és emésztési problémák; hányinger; ajak herpesz; fejfájás; fülzúgás;

Ilyen esetekben a stressz oldásával és csökkentésével mentesíthetjük szervezetünket a feszültség hosszú távú lelki és fizikai hatásai alól. Ebben pedig fontos szerepe lehet a táplálkozásnak. Ma már számos tudományos kísérlet igazolja, hogy a bélrendszer és az agy állandó szoros kapcsolatban áll egymással, amit úgy nevezünk, hogy BÉL-AGY tengely. Így az egyik egészsége befolyásolja a másikat. Tehát a bélrendszer terhelte, gyulladt állapota, felborult bélflóra hozzájárulhat mentális betegségekhez, ideértve a stresszt, szorongást és a depressziót. Ahogy az előző cikkben pedig már írtam, a túlzásba vitt fehérjebevitel (hús fogyasztás), a napi mozgáshoz, energiaszükségletéhez képest túlzott cukor-, édesség-, illetve szénhidrát fogyasztás, az ecetes és savasító, illetve olajos sült ételek, a kávé, az alkohol károsan hathat a bélflórára. Az egészséges bélflóra fenntartásához **élelmi rostban gazdag táplálkozásra** lenne szükség. A rostok bevitelét pedig elsősorban a zöldségek rendszeres fogyasztásával ajánlom.

A táplálkozáson túl természetesen a stressz-oldás esetében is fontos szerepe lehet olyan vitamin- és ásványianyag- és gyógynövényeknek is, melyek támogatják az idegrendszert, feszültségoldást és az ellazítást. Ezek közül néhány jelentősebbet sorolnék fel: **B-vitamin komplex, omega-3, kalcium, magnézium, kamilla, levendula, valeriana (macskagyökér).**

Aztán kiemelkedő szerepe van még a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenésnek, mely magába foglalja az alvást és a relaxációt. A pihenés alatt van ideje a szervezetnek regenerálódni. Egy felnőtt embernek átlagosan **6-8 óra pihentető alvás**ra van szüksége. Gyógyszertárban vény nélkül kapható, természetes hatóanyagú gyógyszer a **melatonin**, mely segít az elalvásban, enyhíti a váltott műszak okozta alvászavar tüneteit, csökkenti az elalváshoz szükséges időt. A pihentető, mély alváshoz hozzásegíthet még az alvás alatt halkán szóló **relaxációs zenék**, vagy kifejezetten mély alvást támogató relaxációs zenék (ún. Deep Sleep Relax Music), melyeket a Youtube-on mindenki a maga ízlése szerint megtalálhat.

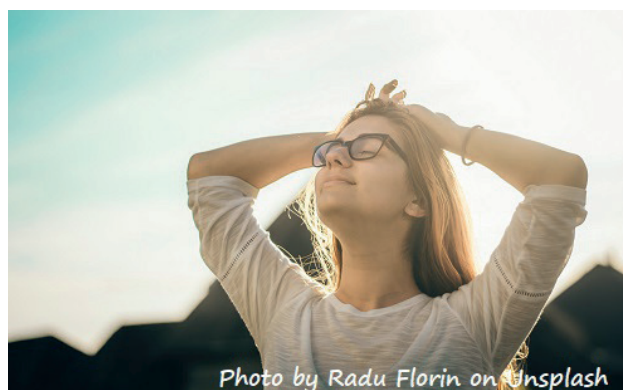
A szervezetünk feltöltődését támogathatja a tiszta, **jó levegő, napfény, mozgás**, melyekhez elegendő lehet a szabadban, kedvünkre eltöltött kényelmes séta, kerékpározás.

Természetesen fontos szerepe van a **pozitív életszemléletnek** is. Az életben érnek bennünket jó és rossz dolgok, boldogság és bánat. Ezeket meg kell élnünk. De gyakran hajlamosak vagyunk belemerülni csak a rosszba, a keserűségbe, a feszültségbe észre nem véve a bennünket körülvevő jót.

Ha szeretne a szervezet egészséges működésének támogatásával kapcsolatosan többet megtudni, keresse a Facebookon a csoportoknál a SIKERES FOGYÓKÚRA, EGÉSZSÉG/es ÉLET Kanyó Tímea segítségével nevű Facebook csoportomat.

Figyelem! Az alternatív terápia az orvosi beavatkozás szükségességét nem helyettesíti, és nem gyógyít, a szervezet egészséges működését támogathatja. A vitaminok és táplálék kiegészítők javasolt adagolásával kapcsolatosan kérje szakember segítségét!

*Dr. Kanyó Tímea – Életmód-tanácsadó és terapeuta,
Integratív- és funkcionális táplálkozási ismeretekkel rendelkező természetgyógyász*



Lencsegulyás



Hozzávalók:

500 g sertés comb vagy lapocka (ízlés szerint lehet több is)

350 g lencse

150 g füstölt szalonna

150 g kolozsvári szalonna

1 db nagy vöröshagyma

1-2 gerezd fokhagyma

200 g sárgarépa

200 g zöldség

150 g zeller

2 db paradicsom

1-2 db csemege paprika

50 g darált paprika krém (lehetőleg házi)

1 kis csokor petrezselyemzöld

só

őrölt fekete bors

1 púpos evőkanál édes nemes piros paprika

1 csapott kanál őrölt kömény

2 db babérlevél

1 csapott teáskanál egész kömény

1 teáskanál füstölt őrölt paprika (nagyon kellemes füstölt ízt ad, de elhagyhatja, aki nem szereti)

kb. 4 – 4,5 liter víz

Csipetke:

1 db tojás (M méretű)

100-120 g (teljes kiőrlésű) liszt

1 csipet só

Elkészítés:

A lencsét átválogatjuk, többször átmossuk, főzés előtt 1-2 órával beáztatjuk.

A húst kisebb kockákra vágjuk.

A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, a leg-
alacsonyabb lángon egy fazékban zsírjára sütjük.
(Beletehetjük a szalonnabőrt is.) Amíg sül, apró
kockákra vágjuk a kolozsvári szalonnát is. Ha már
jó zsírja van a füstölt szalonnának, beleteszünk

egy teáskanál egész köménymagot, és pár perc
alatt kipattogatjuk. (Apró pukkanásokat hallunk
majd.) Utána beletesszük a kolozsvári szalonnát
is. Így sütjük tovább. Egy kicsit feljebb vehetjük a
lángot. Amíg sül, apró kockákra vágjuk a hagymát,
fokhagymát. Ha kész a szalonnapirolás, vegyük ki,
tegyük félre, majd a tálaláshoz használjuk.

A zsírba beletesszük a húst, és magas lángon fe-
héredésig pirítjuk. Utána mehet bele a babérlevél,
a hagyma és a fokhagyma is. Még így is pirítjuk egy
kicsit. Közben a paradicsomot meghámozzuk, fel-
kockázzuk, a paprikát is felkockázzuk, a répát, zöld-
séget felkarikázzuk, a petrezselyemzöldet felaprít-
juk (ebből is tehetünk félre egy kicsit a tálaláshoz).

A pörköltalapot lehúzzuk a tűzről, meghintjük az
őrölt piros paprikával, az őrölt köménnyel, az őrölt
borssal és a sóval, beletesszük a paprikakrémet
is. Elkeverjük, majd mehet bele a paradicsom és a
paprika. Összekeverjük, visszatesszük a tűzre, és
fedő alatt pároljuk egy kicsit. Majd annyi vizet ön-
tünk rá, hogy ellepje. Fedő alatt tovább főzzük.

Amíg fő, elkészítjük a csipetkét is. A tojást egy
tálba ütjük, kicsit felforjók egy villával. Folyamato-
san adjuk hozzá a lisztet, annyit, amennyit felvesz.
Ha már nem ragad a kanálra vagy a villára, kézzel
összedolgozzuk. Félkemény tésztát kapunk. Liszte-
zett tálcára csipkedjük a tésztát.

Ha a hús már kellően puha, a lencséről leöntjük
a vizet, és hozzáadjuk a pörköltalaphoz. Felöntjük
vízzel, megkóstoljuk, fűszerezzük. Innentől még
kb. 30 percig fő a leves. Ilyenkor tehetjük bele a
füstölt őrölt paprikát. Néhány perccel később a
répát, zöldséget is a leveshez adjuk. Ha a zöldsé-
gek is szépen puhulnak, beletesszük a csipetkét is.
Kóstoljuk, utófűszerezzük. Legvégül pedig a petre-
zselyemzöldet is hozzáadjuk. Még egy utolsót ke-
verünk rajta.

Tálaláskor a kiszedett, félretett sült szalonnával
és petrezselyemzölddel díszítjük.

Tipp:

- Burgonyát is tehetünk bele. Azt a főzés vége
felé, a zöldségek után tesszük.
- Zellert is tehetünk bele. Akkor adjuk hozzá,
amikor a répát, zöldséget.
- Aki szereti, szárított csípős paprikát is tehet
bele. Akár tálaláskor is lehet használni.
- Csipetke helyett reszelt tarhonyát is lehet
bele tenni. Vagy a csipetke tésztáját almare-
szelőn is lereszelhetjük, folyamatosan lisz-
tezve a tésztát. Ebben az esetben óvatosan
járnunk el, kezünkre vigyázzunk.

Mohácsi Bernadett

Labdarúgás

Dobogó közelben az ifi!

Az előző évi bajnokságban bronzérmes lett a **KuTE** ifjúsági (U19) csapata. Most az őszi idény után az ötödik helyről várja a folytatást, de csak 3 ponttal lemaradva az első helytől. A 10 győzelem mellett a 3 vereség sok, ugyanis Tiszaföldváron reggel 8 órai kezdés, kérdőjeles kapott büntető, kapkodó támadójáték miatti gólképtelenség egy 6 pontos meccsen az első hely elvesztését jelentette.

Az ifi csapatban mérkőzésenként 5 túlkoros (U20, U21) játékos szerepelhet. A **KuTE** ezt a lehetőséget 10 mérkőzésen kihasználta, sőt 5 mérkőzésen 4 túlkorost szerepeltetett. **Pálinkás** Botond (kapus), **Légrádi** Patrik, **Panyik** Norbert, **Bárany** Róbert, **Kiss** Zsolt, **Szabados** Sándor, **Rácz** Dominik, **Rácz** Botond és **Kardos** Ákos viszont előző nap a felnőtt csapatban is játszott, így a dupla terhelés 15-20 órán belül a jelenlegi heti 2-3 edzéssel aránytalan, a teljesítményt sokszor csökkentette. Több játékos más poszton játszik a felnőtt és az ifi csapatban, ez is zavaró tényező. Az edzéseket **Janiga** László edző vezeti, míg a mérkőzéseken **Légrádi** Attila irányítja a csapatot. A felnőttek gyenge szereplése így nem meglepő, hiszen az ifiben nem játszó felnőtt játékosok közül mindössze **Kézmárki** Dávid 13, **Panyik** Zoltán 13, **Szelindi** Ádám 12, **Oberna** Gábor és **Lengyel** Dávid 10-10 mérkőzésen lépett pályára és többségük nem is játszott a végig a meccset.

Az U19 csapatban szerepelt még 7 fiatal U16-os játékos, ugyanis a **KuTE** nevezése ellenére nem vesz részt ebben az évben sem a megyei U16 bajnokságban.



Megyei U 19 bajnokság

KuTE-Tószeg 7 - 4 (4-3) vezette: Simon Ádám

Szoros első félidő után a hazai csapat gyors három góllal elhúzott és biztosan győzött.

Gól: Szabados (8, 11, 56), Kiss Zs. (21, 63), Garamvölgyi (27), Rácz D. (65) ill. Szőke (10), Baranyi (34, 42), Ocskó (67)

Mezőtúr-KuTE 0 - 3 (0-2) vezette: Könnyű Ákos

Gyors vezetés, majd fordulás után felesleges vitákkal tele mérkőzésen 10, 9, majd 8 emberrel is biztos győzelem.

Gól: Kiss Máté (9), Rácz Dominik (43, 71)

Kiállítva: Rácz Botond (63), Kardos Martin (76), Kardos Ákos (86).

KuTE-Kisújszállás 6 - 0 (6-0) vezette: Golecz Gábor

Remek kezdés, szép gólok, majd 45 perc játszadozás, de így is 3 pont.

Gól: Rácz D. (6), Szabados (14, 31, 38), Kiss Zs. (17), Kiss M. (34).

Jászárokszállás-KuTE 6 - 2 (3-1) vezette: Golecz Gábor

Előző napon a felnőtt csapatban 7 ifista nagy harcban pontot rabolt, néhány óra alvás és hosszú utazás után fáradtan megadta magát.

Gól: Görbe (9), Rédei (18), Kaszab (44, 74), Major (55), Czuczor (66) ill. Szabados (35, 40)

KuTE-Jánoshida 6 - 1 (1-0) vezette: Kóródi Ferenc

Nehézkes első félidő után beindult a gólgártás, így sima győzelem a vége.

Gól: Szabados (31, 50, 81), Lázi (54), Rácz D.(61, 65) ill. Kiss A. (75).

Tiszapüspöki-KuTE 4 - 6 (3-2) vezette: Borók Dániel
Meglepő első 45 perc után magához tért a KuTE ifjúsági csapata.
Gól: Pintér (7, 22, 56), Lukács (15) ill. Szabados (8,38,51,58,71), Rácz D. (68)

KuTE-Rákóczi 3 - 3 (1-0) vezette: Medvegy Zsolt
Remek kezdés után kapkodás, a végén örülni kellett a döntetlennek is.
Gól: Rácz D. (8), Szabados (72, 87) ill. Rácz M. (55, 67), Major (62)

Tiszaföldvár-KuTE 2 - 1 (1-0) vezette: Nagy Zoltán
„Hajnali” 8 órai kezdés, hideg idő, csúszós edzőpálya, semmiért büntető, kapkodó játék, kihagyott helyezetek, nagyon fontos 6 pont elveszett.
Gól: Udvarnoki (33), Rózsa (61.11-esből), ill. Légrádi P. (83)
Kiállítva: Kiss Zsolt (80)

KuTE-Kunhegyes 1 - 4 (0-2) vezette: Golecz Gábor
Továbbra is hullámvölgyben a KuTE ifi, Szabados és Rácz Dominik nem találja a megoldást a gólszerzésre.
Gól: Magó Sz. (88) ill. Pékó (19, 37), Fábián (55), Duka (68).

Újszász-KuTE 1 - 3 (1-1) vezette: Peredi Tibor
Egy napon a felnőtt mérkőzéssel csak 2 túlkoros és főleg U17, U16, U15 játékosokkal értékes győzelem.
Gól: Szász (16) ill. Imre Benitó (7, 80), Magó Szabolcs (66.)

KuTE-Jászfényszaru 7 - 1 (3-0) vezette: Nagy Zoltán
Egy jó középcsapat ellen végre felemelkedett a KuTE ifi a mély gödörből.
Gól: Imre B.(17), Szabados (28,56,61,70),Rácz D.(40), Kiss M. (64) ill.Péter (53)
Kiállítva: Lakatos (Jfsz. 67 perc)

Tiszafüred-KuTE 1 - 4 (1-2) vezette: Szilágyi Sándor
Szoros mérkőzés volt, de most jól hajrázott a KuTE csapata.
Gól: Turó (15) ill. Szabados (12, 39), Légrádi P. (81), Rácz D. (88).

KuTE-Fegyvernek 1 - 1 (1 - 1) vezette: Borhi Csaba
Hihetetlen meccs, gyors vezetés, helyzetek, hibák-hibák, nincs átütőerő.
Gól: Szabados (4) illetve Domán (30)

KuTE - Martfű 6 - 1 (3-0) vezette: Lovas Balázs
Ismét gólratörő játék, felszabadult érzelmek, magabiztos győzelem.
Gól: Szabados (12,34,84), Légrádi P. (38), Rácz D.(62,77) ill. Oltyán (58.11-es)

Szajol- KuTE 1 - 3 (1-1) vezette: Medvegy Zsolt
Az előző napi felnőtt vereség hazai pályán mentálisan és fizikailag is sokat kivett a fiúkból, így csak nyögve-nyelős de fontos győzelem lett.
Gól: Csősz (7) ill. Kiss M. (45. 11-esből), Rácz D. (66, 90).

A **KuTE U19** csapata a túlkorosokkal megerősítve a bajnoki címre is esélyes.
Szabados Sándor 27 góllal, Rácz Dominik 14 góllal meghatározó játékos a ifi csapatnak , de a felnőtt csapatnál is tőlük várják a góllövést. **Bende** Csaba volt KuTE edző a múlt évi értékelésében elmondta, hogy „*Lényeges, hogy minden korosztálynak legyen célja, előrelépési lehetősége és ehhez a legfontosabb, hogy stabil megyei I. osztályú felnőtt csapata legyen Kunszentmártonnak!*”

Megyei U19 bajnokság állása az őszi idény után:
1.Rákóczi 35, 2.Jászárokszállás 33, 3.Tiszaföldvár 33, 4.Kunhegyes 32, **5.KuTE 32**, 6.Jászfényszaru 26, 7.Tószeg 22, 8.Mezőtúr 20, 9.Martfű 19, 10.Szajol 19, 11.Tiszafüred 17, 12.Fegyvernek 17, 13.Kisújszállás 16, 14.Tiszapüspöki 14, 15.Újszász 8, 16.Jánoshida 6 ponttal.

Pálincás Ferenc

Janiga László őszi idényértékelése

Nagyon későn, a bajnokság előtti héten kerültem a csapathoz. Megkezdjük az ismerkedést, felmértem a képességeket, kialakítottam magamban egy véleményt. Így az első mérkőzések vereségei nem keserítettek el. Tudtam, lesz bőven munka.

Az első pillanattól kezdve a legfeltűnőbb az erőnlét hiánya volt. A csapatjáték hiánya is szembetűnő, de jó kommunikációval ezen már sokat lehetne segíteni! Ami pozitívum, hogy láttam és látom is a csapatban a tehetséget. Technikailag ügyesek, fejleszthetők, azonban nagyon fiatalok, ami megmagyarázza a rutintalanságot is. Néha túlzott önbizalommal mennek fel a pályára, máskor túlságosan tisztelik az ellenfél idősebb, ügyesebb játékosait, nem lépnek fel határozottan ellenük. Reménykedtem benne, hogy ezeken tudok, illetve közösen tudunk változtatni. Hogyan? Rengeteg gyakorlással, edzéssel, edzőmérkőzések tapasztalataival, elrontott helyzetek átbeszélésével, megoldási javaslattal. Ezeket mind megtettem, de sajnos eddig még nem sikerült pontokban is megmutatkozó eredményre jutnunk. Úgy nem megy, hogy csak az egyik fél, s pár játékos akarja.

Teljesen lehetetlen, s eredménytelen úgy gyakorolni az edzéseken, hogy a csapatból csak 2-4 ember jön el a kezdő 11-ből, a többiek pedig a serdülő és éppen ifikorú gyerekek, akiknek szinte semmi előképzettsége nincs. Ők aranyosak, ügyesek, de még nagyon sokat kell dolgozni velük, hogy felnőttek között játszhasanak. Ennek kialakítása nem az én feladatom! Edzésen rengetegféle taktikai elemet próbálunk ki, de a mérkőzésen nem tudjuk megvalósítani a gyakorlottakat, mert az edzésre nem járóknak fogalmuk sincs ezekről, s összezavarják a mérkőzések közben a többieket. Továbbá hiányolom sok esetben az alázatot, hozzáállást, akaratot, tiszteletet egymás iránt. Úgy érzem, nem akarnak partnerek lenni abban, hogy Kunszentmárton színeiben együtt harcoljunk. De még nem adhatjuk fel! Ha megfelelő lenne az edzéslátogatottság, 9-12 ponttal kellene többnek lennie. Én még nem adtam fel!

Azt is megfigyeltem, hogy egy félidős lett a csapat, nincs erő tovább. A többség az ifiben is játszott. Nagyon nehéz jól teljesíteni két csapatban is úgy, hogyha valaki egyáltalán nem jár edzésre vagy csak nagyon ritkán, s két fronton is helyt kell állnia 24 órán belül. Persze nem mindenkinek adatik meg, hogy olyan alap képességekkel rendelkezzen, hogy heti 2 edzéssel házi gólkirály legyen. Féltettem a játékosokat a sérülésektől, de inkább mentális problémák voltak néhány embernél. Szégyenszemre az edző mérkőzéseket is le kellett mondani, mert nem jöttek a játékosok. Van, aki azért, mert lusta volt, van aki messze lakik, dolgozik, vagy szimplán nem vagyok neki szimpatikus. Nos, ebbe a gyönyörű játékba az eddig felsoroltak közül egyik sem fér bele. Ha tenni akar valaki a csapatért, az tegyen, de ne langyosan. Tegye oda magát szívvel lélekkel, minden percben. A játékon legyen az esze, ne piszkálja a másikat, hanem segítse, az edzésen pedig maximálisan figyeljen arra, amit csinálni kell és teljes erőbedobással teljesítse a feladatokat! Csak így lehet jól és eredményesen teljesíteni, így lehet bent maradni a Megye I-ben.

S hogy miért bízom a bennmaradásban? Mert tehetségesek, ügyesek a játékosok, és remélem, mert győzni akarnak, s be akarják bizonyítani mindenkinek, hogy képesek a lehetetlenre is! Ha mindenki akarja, sikerülni fog! Ezt garantálom!

Sakk

Erőfölény!

A megyei sakk csapatbajnokság negyedik fordulójában (a Szolnok elleni harmadik forduló mérkőzését januárban rendezik) az NB II-ből visszalépett Karcag csapatát fogadta a **KuTE** Békésszentandrás kultúrházában. A karcagiak 10 sakkozója 16224 Élő-ponttal érkezett, míg a KuTE 15732-vel tudta felvenni a versenyt. Ennek ellenére az első négy táblán a KuTE 2,5 - 1,5-re vezetett, de az 5, 6, 7, 8, 9-es táblán szereplő sakkozónk vereséget szenvedtek. A 10-es táblán döntetlenül végződött a mérkőzés, így a karcagiak erőfölénye érvényesült 7-3 arányban. A KuTE csapatából egyedül **Radics László** győzött (eddig a legeredményesebb versenyzőnk), Megyaszai Balázs, Bíró István, T. Kovács Tibor, Pillár Pál pedig döntetlent ért el.

Januárban folytatjuk!



Pálkás Ferenc

Házasságkötés

Papp István és Bíró Barbara

Mihály Antal és Zsidó Orsolya

Józsa Norbert és Györe Viktória

Gyollai Dániel Tamás és Csató Bianka

Felföldi János és Vincze Marianna

Monzinger Mihály és Kiss Anikó

Talmácsi Zoltán János és Fazekas Éva

Elhunytak

Hegyesi Andrea

(született: Iglódi Andrea) 47 éves

Bolfán József 83 éves

Sándor Miklósné - Apatóczi Éva 79 éves

Réti Pálné - Marton Mária 77 éves

Kovács Antal 66 éves

Tóth Tiborné - Törőcsik Olga 70 éves

Földi Józsefné - Fekete Ilona 81 éves

Győri Imre 58 éves

Csadó István 77 éves

Jelenics Sándorné - Erdős Ibolya 84 éves

Pálkás József 75 éves

Révész István 66 éves

Kasza Józsefné - Ráczkevi Erzsébet 80 éves

Tompai László 67 éves

Hudák Zsuzsanna 49 éves

Czöndör László 66 éves

C. Nagy Jánosné - Szaszko Anna 81 éves

László Andrásné - Csik Ilona 77 éves

Szepesi János 90 éves

Düggő László Imre 68 éves

Bartucz József 86 éves

Barna Kálmánné - Kaponyás Magdolna 68 éves

Hegedűs Imre 92 éves

Majzik László 81 éves

Tarpai Mihályné - Szőke Katalin 69 éves

**PIETAS TEMETKEZÉS****KUNSZENTMÁRTON, KOSSUTH LAJOS ÚT 19.**

- ÜGYINTÉZÉS (KÖRHÁZI, ANYAKÖNYVI, ÁNTSZ, STB.)
- TEMETÉSI KELLÉKEK ÁRUSÍTÁSA
- KOPORSÓS TEMETÉS
- URNÁS TEMETÉS, HAMVAK SZÓRÁSA
- HAMVASZTÁS
- HALOTT SZÁLLÍTÁS A TEMETÉS HELYSZÍNÉRE
- SÍREMLÉKEK FORGALMAZÁSA
- VILÁGI BÚCSÚZTATÁS

TÓTH VILMOS KIRENDELTSÉG-VEZETŐ

☎ 56/463-182 | ÉJJELE-NAPPALI ÜGYELETI HÍVÓSZÁM 20/474-48-04

**KEGYELET
TEMETKEZÉS****Kunszentmárton, Jókai utca 37.
(a régi üzlet helyén)**

☎ 06 56 461 108

Ügyelet a nap 24 órájában

Kirendeltség vezető: Bartusz Jánosné

☎ 06 30 303 52 24

Impresszum

Kunszentmárton Város Önkormányzatának lapja, kiadja: Kunszentmárton Város Képviselő-testülete, szerkeszti: a szerkesztő bizottság, főszerkesztő: Mihályi Tamás, e-mail: ksztmhirlap@gmail.com, telefonszám: 06 56 461 042, nyomdai munka: Pátria Nyomda Zrt. Fenntartjuk jogunkat, hogy a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett a beküldött írásokat rövidíthessük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve a szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is.

A következő lapzárta: 2021. január 24.
Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük!

TÖBB, mint 25 éve iparkodunk | 7. rész



Köszönetnyilvánítás

A **25 éves** jubileumi év végéhez közeledve szeretnénk **köszönetet** mondani **mindenkinek**, aki az elmúlt negyedszázadban hosszabb rövidebb ideig velünk voltak.

Köszönjük azoknak, akik hétfő reggel elindították a gépeket, hogy egész héten gyártani tudjunk, azoknak, akik beállították a gépeket, vagy kezelték a gépeket. **Köszönjük** azoknak, akik megvalósították, hogy 1 mikron alatti pontossággal tudjunk köszörülni. **Köszönet** az értékesítésnek, akik üzleti útra mentek, és biztosították a folyamatos megrendelést, ezáltal a megújulást és azoknak is, akik az ajánlatkérések után, rajzoltak, kalkuláltak, technológiát állítottak be, programokat írtak, és megvalósították a sorozatgyártásokat.

Köszönjük a karbantartóknak, akik, ha kellett javítottak, ha kellett megelőztek, és biztosították a gépek működését. **Köszönjük** a beszerzőknek, akik biztosították az alap- és a többi szükséges anyagot, továbbá azoknak, akik rakodtak, tároltak, kiadtak, akik csomagoltak, raktároztak, felpakoltak, elszállítottak.

Valamint **köszönet** jár azoknak, akik számoltak, számláztak, könyveltek, utaltak, ellenőriztek, könyvvizsgáltak, interjúztattak, felvették a dolgozókat, számfejtettek, vezettek.

Nagyon **köszönjük** azoknak, akik emberként és szakmailag példát mutattak.

Ezúton **köszönjük** minden családtagnak, akik támogatták munkatársainkat.

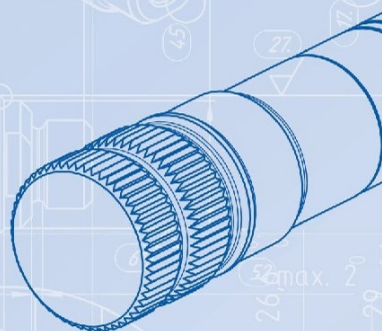
Köszönjük a partnereinknek, akik finanszíroztak, elismertek, beszállítottak, szolgáltatottak.

Köszönjük Kunszentmárton lakosainak, vezetőinek, képviselőtestületének, kézilabdacsapatának és mindenkinek a Tiszazugban.

Egyszóval **köszönjük** mindenkinek az elmúlt 25 évet, akik hozzátektek az elmúlt 25 év sikereihez, és hozzájárultak a jövedelmező gazdálkodásunkhoz.



Rajtad múlik: mi lesz a beosztás?...



Vedd kezedbe a saját karriered alakítását is!

GÉPKEZELŐKET KERESÜNK

CNC hosszszterga gépekre és **CNC csúcsnélküli** köszörűgépekre is!

Te fogod ellátni a gépek üzemeltetését, ellátását, és számítunk **precizitásodra** a minőség ellenőrzése során is. A munka jellege és intenzitása miatt **HÖLGYEK** jelentkezését is várjuk!

Elvárások

- **Szakmunkás** végzettség (fémipari végzettség előny)
- **Pontos** munkavégzés
- **3 műszakos** munkarend vállalása
- Jó **számolási képesség** az alpműveletekkel

Ha úgy érzed, szívesen növekednél **Te** is velünk, várjuk jelentkezésed a **hr@uniturn.hu**-ra, vagy küldd el **cimünkre!**

Uniturn Kft. • 5440 Kunszentmárton • Vég utca 25.