



f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

| II. ÉVFOLYAM 1. SZÁM | 2021. JANUÁR



| 4. OLDAL

ELEKI GYERMEKNEK LENNI JÓ!

| 6. OLDAL

Az év
nagyamája
Kráder Ferencné



| 6. OLDAL

Az év
nagyapája
Krisán József



| 12. OLDAL

HAZATÉRT AZ ELSŐ GÓLYA JANUÁR 18-ÁN ELEKRE



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



AZ ÁLLAM A FELÚJÍTÁSI KÖLTSÉGEK FELÉT TÉRÍTI MEG

Február 1-jétől indul az államilag támogatott, alacsony kamatozású otthonfelújítási kölcsön

Február 1-jétől indul az államilag támogatott, alacsony kamatozású otthonfelújítási kölcsön – közölte a családokért felelős tárca nélküli miniszter szombaton közösségi oldalán.

Novák Katalin úgy fogalmazott: ez a kölcsön azoknak a családoknak szól, akik szeretnék felújítani az otthonukat, amihez szeretnék igénybe venni az otthonfelújítási támogatást, de nincs annyi pénzük, hogy belekezdjenek.

Ők felvehetnek egy legfeljebb hatmillió forintos, garantáltan háromszázalékos kamatozású, maximum tízéves futamidejű kölcsönt – emelte ki. Hozzátette: a kölcsön államilag támogatott, a kamat piaci kamatozás és a három százalékos közötti részét az állam megtéríti a pénzügytervezeteknek.

Közölte: a kölcsönt bankfiókban lehet igényelni.

Hatmillió forintos hitel felvétele esetén a havi törlesztőrészlet 58 ezer forint, ha pedig megkapják az ál-

lami támogatást az otthonfelújításhoz, akkor ennek csak a felét kell majd tovább törleszteni a családnak – emelte ki Novák Katalin. Megjegyezte: ez azt jelenti, hogy onnantól a törlesztőrészletük 30 ezer forint alá csökken.

A családokért felelős tárca nélküli miniszter arról is beszélt: az otthonfelújítási támogatással az állam a felújítási költségek felét téríti meg, legfeljebb hárommillió forintot minden gyermekes családnak. Így ha valaki

felveszi az otthonfelújítási kölcsönt, és megkapja az otthonfelújítási támogatást, akkor a Magyar Államkincstár egyenesen a banknak utalja a támogatás összegét, így ennyivel csökken majd a törlesztőrészlet – mondta.

Novák Katalin reményét fejezte ki, hogy az otthonfelújítási kölcsön sok családnak segít majd abban, hogy belekezdjenek egy régóta tervezett felújításba, még akkor is, ha most nincs elég megtakarításuk.

■

A
HÁZIORVOSOK
FOGJÁK
HÍVNI A
VÉDŐOLTÁSRA
REGISZTRÁLT
IDŐSEKET

Indul a regisztrált oltás!

Február elején megkezdődik a legidősebb regisztrált emberek beoltása, őket a háziorvosok fogják értesíteni – mondta a Miniszterelnökség területi közigazgatásért felelős államtitkára, az oltási munkacsoport vezetője a koronavírus-járvány elleni védekezésért felelős operatív törzs online sajtótájékoztatóján pénteken.

György István hozzátette: 1800 háziorvosi praxis kap egy-egy ampulla Moderna-vakcinát. Az abban lévő tíz adag oltóanyagot a regisztráció és az életkor sorrendjében praxisonként tíz idős ember kapja meg. További 5004 praxisból a sorrend szerinti hat idős embert oltják be Pfizer-vakcinával a megyei oltópontokon, ahová betegszállítók viszik el őket.

Az államtitkár arra kérte a háziorvosokat, segítsék az oltási folyamat eredményességét, amelyhez minden támogatást megadnak számukra.

A háziorvosoknak pénteken átadják életkori sorrendben a praxisokban védőoltásra regisztrált legidősebbek listáját és elérhetőségüket – mondta.

Közölte, a jövő hét végéig tartó oltási szakaszban több mint 48 ezer ember kapja meg a védőoltást.

„A folytatásban mindenki oltására sor fog kerülni, de ezt csak a rendelkezésre álló vakcina mennyiségének függvényében tudjuk megtenni” – fogalmazott.

György István elmondta: a megyei védelmi bizottságok mellett is megalakultak az oltási munkacsoportok, amelyek a védőoltások beadását szervezik. Eddig 200 ezer ember oltásához érkezett oltóanyag Magyarországra, és 175 ezren kapták meg az oltást.

■

NEM EMELKEDIK AZ ÚJ FERTŐZÖTTEK ÉS AZ ELHUNYTA SZÁMA

Platófázisban van a járvány

Stabilizálódni látszik a járványhelyzet, az új koronavírus-fertőzöttek és az elhunytak száma lényegében nem változott az utóbbi napokban, tehát platófázisba ért a járvány – mondta a Dél-pesti Centrumkórház infektológus főorvosa szombaton a közmédiának.

Szlávik János szerint ebből még nem lehet következtetni a járvány további alakulására, ezért figyelni kell a számokat, és bízni abban, hogy nem emelkednek újra, ahogy sok más európai országban.

Kérdésre elmondta azt is, hogy a Magyarországra érkező vakcinák nem egyformák: vannak hagyományos módszerrel készült oltóanyagok, de vannak második és harmadik generációs szerek is. Viszont mindegyik

megegyezik abban, hogy a súlyos betegség kialakulása és az elhalálozás megelőzhető vele – fogalmazott az infektológus, hozzátéve, hogy természetesen a vakcinák hatékonysága is eltérő.

Hangsúlyozta, az a fontos, hogy az emberek ne kerüljenek olyan állapotba, hogy kórházi kezelésre szoruljanak, és ne haljanak meg, „ezért én azt tudom mondani, hogy minden Magyarországra érkező vakcina hatékony abból a szempontból, hogy megvédi az emberek egészségét és életét”.

Hozzátette, így van ez a kínai Sinofarm által gyártott vakcinával is, amely hagyományos módszerrel készült, mint az influenza vagy a veszettség elleni oltás.

A kínai vakcináról azt közölte, hogy az inaktív, szaporodásra képtelen vírus

alkalmas az immunitás kialakítására. A hagyományos kínai vakcinák valamivel alacsonyabb hatékonyságúak, azonban abban nagyon hasonlítanak a többiekre, hogy megakadályozzák a súlyos fertőzés kialakulását és azt, hogy a betegek meghaljanak – emelte ki Szlávik János.

Megjegyezte, hogy egyelőre nem tudnak olyan koronavírus-mutációról, amelyre egyáltalán ne hatnának az engedélyezett vakcinák.

A főorvos a legjobb vakcinának azt nevezte, amely már Magyarországon van és elérhető, az oltási rend pedig nem tesz különbséget közöttük.

Arra azonban figyelni kell, hogy a különböző oltóanyagoknak más-más mellékhatása lehet, van

olyan például, amelyiket nem ajánlott daganatos betegeknek vagy bizonyos allergia esetén beadni – hívta fel a figyelmet.

Szlávik János kitért arra is, hogy pénteken a Dél-pesti Centrumkórházban elsőként egy 44 éves, túlsúlyos, magas vérnyomásban szenvedő nő kapta meg a bamlanivimab gyógyszert. A betegnél semmilyen mellékhatást nem észleltek.

Hozzátette, a monoklonális antitest alapú bamlanivimab a betegség korai fázisában használható, megakadályozza, hogy a beteg súlyosabb állapotba kerüljön. Tehát a gyógyszer megelőző terápiára alkalmas, és a betegség maximum tizedik napjáig hatékony – hívta fel a figyelmet.

■

A FEJLESZTÉSEL ÉRINTETT TERÜLETEKEN A SZOLGÁLTATÓ SZÓRÓLAPON IS TÁJÉKOZTATJA MAJD A HÁZTARTÁSOKAT

Optikai kábeles hírközlési hálózatfejlesztés Eken, tavasszal indulnak az építési munkák

Az internet-hozzáférés életünk egyre fontosabb része. A járványügyi helyzet csak fokozta a sávszélesség iránti vágyat.

Az eleki kábeltelevíziós hálózaton nyújtott TV és internet szolgáltatás mára abba a helyzetbe jutott, hogy a növekvő igények csakis új optikai kábel fektetésével biztosíthatóak, ezért ennek érdekében 2021 tavaszán elindul a fejlesztés első üteme.

A fejlesztés keretében a szolgáltató a városban az

utcaikon elsősorban a járdák mellett haladva fektet optikai kábeles gerincet, és egyben az építéskor ki is alakítja a lakossági leágazásokhoz szükséges beállításokat. A munkálatok tavasszal a Kazinczy és Rákóczi utcáktól kifelé eső városrészben indulnak, Újtelep városrész legtöbb háztartását érinti az új lehetőség már 2021-ben, illetve kisebb építés lesz a Szőlő sor rövid szakaszán is.

Az Oros-Com Kft. munkatársai előre elnézést kérnek a kivitelezési mun-

kákkal kapcsolatos kellemtelenségek, esetleges időleges akadályoztatások miatt. A cég építőcsapata kiemelt figyelmet fordít majd a földmunkákat követő helyreállításra, illetve a legjobb megoldások megtalálására a hírközlési hatóság által kiadott építési engedély keretein belül. Várhatóan már korán nyáron találkozhatnak az érintett területen optikai kábelre kötött felhasználók a fejlesztés előnyeivel, így például az optika kábeles internet több száz megabites sebességével.

Az optikai hálózatfejlesztés során következő ütemeiben a lakosság és az intézmények is a fejlesztés egyre több előnyével találkozhatnak majd, miközben az emberek biztonságérzetét fokozandó újabb térfigyelő kamerák felszerelését is megalapozza a fejlesztés.

A fejlesztéssel érintett területeken a tudnivalókról a szolgáltató szórólapon is tájékoztatja majd a háztartásokat, és a fejleményekről pedig lapunk hasábjain is rendszeresen számolunk majd.

■

ÉVFORDULÓ

Január
neves
szülötte:
**Nyisztor
György**



1923. január 4-én született Eleken Nyisztor György tanár, népművelő. 1953-1983 között a művelődési ház igazgatói feladatát látta el. Szervezett kulturális életéről az 1950-es évektől beszélhetünk Eleken, ekkor három táncsoport is működött az intézmény falai között. Különös módja volt 1960 táján a kultúraterjesztésnek, egy-egy táncsoport betanult néhány táncot és kimentek előadni a munkásoknak a földekre. Persze ennek nem mindenki örült, mert feltartották vele a dolgozókat, s jöttek is utána a megjegyzések.

Nyisztor Györgynek a hagyományörzésben és a hagyományok továbbvitelében is ismert lett a neve, a román nemzeti néptáncainak kiváló előadója is volt.

Kimagasló tevékenységért, 1970. április 4-én „Állami Díjat” kapott, s munkáját nyugdíjazásáig, 1983-ig magas színvonalon végezte. ■

TÁMOGASSA ÖN IS A HELYI CIVIL SZERVEZETEK VALAMELYIKÉT!

Civil szervezetek Eke város életében

A településen olyan együttműködés alakult ki az önkormányzat és a civil szervezetek között, amely példaértékű és a városunk ebben kivételesen erős.

A városban több, mint 40 alapítvány és egyesület működik.

Elek Város Önkormányzata fontosnak tartja és elismeri, támogatja az önkéntesen alapuló civil szervezetek munkáját, értékeli a szervezetek társadalomformáló szerepét. Az Önkormányzat, valamint intézményei a kölcsönösség és a partnerség szellemében a le-

hető legszélesebb körben együttműködnek a civil szervezetekkel közös érdekeik érvényesítéséért.

Támogassa Ön is a helyi civil szervezetek valamelyikét!

A személyi jövedelemadó 1%-áról az adóbevallástól függetlenül, elektronikus vagy postai úton is lehet rendelkezni a személyi jövedelemadó-bevallás határidejéig, 2021. május 20-ig. Ez a határidő vonatkozik a magánszemélyeken kívül az egyéni vállalkozókra is.

Részletek a 14. oldalon!





Közérdekű telefon- számok

DR. DEMÉNY JÁNOS

házi orvos
Telefon: 66 240-243,
06 30 299-06-56

Rendelési idő:
hétköznap 9.30-12.30-ig,
14.30-15.30-ig

DR. RAMASZ KÁROLY

házi orvos
Telefon: 66 240-121

Rendelési idő:
hétköznap 7.30-10.30-ig,
14.00-15.30-ig

DR. HARGEL AHMAD

gyermek házi orvos
Telefon: 66 241-137
Szakterület: Csecsemő- és
gyermekgyógyász, újszülött
gyógyász szakorvos

Rendelési idő:
hétfő, csütörtök, péntek:
12.00-14.00;
kedd, szerda: 11.00-13.00
Asszisztens: Faragó Andrea
hétfő, csütörtök, péntek:
10.00-14.00
kedd, szerda: 9.30-13.30

ORVOSI ÜGYELET:

Telefon: 66 240-896

Rendelési idő:
hétköznap 16.00-tól
másnap reggel 8.00-ig,
hétfőn reggel 8.00-tól
másnap reggel 8.00-ig.

DR. TÓTHNÉ DR. ZIMONYI EDINA

fogszakorvos
Cím: Elek, Hősök útja 1-3.
Telefon: 66 216-546

Rendelési idő:
A fogászati ellátás előjegyzés
alapján történik.
Időpontot telefonon kell
kérni.

Rendelési idő sürgősségi

ellátás esetén:
Hétfő, Kedd, Szerda:
9.30-14.30

Csütörtök: 13.30-18.30

Iskolafogászat:

Péntek 10.00-13.00

VÉDŐNŐI TANÁCSADÁS:

I. körzet:

Várandós tanácsadás:
csütörtök 8-10 óra
Gyermek tanácsadás:
péntek 8-10 óra.
Védőnő: Kecskés Róbertné.
A tanácsadások időpont
egyeztetéssel működnek.
Időpont kérhető:
06 70/3276887.

II. körzet:

Várandós tanácsadás:
szerda 10-12 óra
Gyermek tanácsadás:
kedd 10-12 óra.
Védőnő: Kovács-Baráth Mária.
Időpontkérés: 06 70/4099729

ELEKI COVID ZÖLD SZÁM
06/80/18-0101



NE FELEDJÉTEK, ELEKI GYERMEKNEK LENNI JÓ!

Ajándékkal kedveskedtek a gyerekeknek



A járványügyi helyzet a karácsonyi ünnepségeket sem kímélte, így sajnos elmaradt a Mindenki Karácsonya rendezvény is, de ennek ellenére a Képviselő-testület tagjai igyekeztek az eleki lurkóknak kedveskedni.

Elek Város Önkormányzata és az Elek Város Fejlődéséért Közalapítvány minden eleki bölcsődés, óvodás és általános iskoláskorú gyermek számára egy-egy ajándéksomagot adományozott karácsonyra.

A meglepetéseket, melyeket láthatóan nagy nagy örömmel fogadtak, a legnagyobb gondossággal állították össze, így tartalmazott egy kedves karácsonyi bögrét, matricát és sok sok édes-séget is. Az előző évhez ha-

sonlóan, azok a gyermekek is ajándékban részesültek, akik nem eleki nevelési és oktatási intézménybe járnak. Ne feledjétek, Eleki gyermeknek lenni jó!

**Elek Város
Önkormányzata**



FELHÍVÁS



Kedves Elekiek!

Városunkat díszítő kiállítás készítéséhez az alábbi fotókon látható régi stílusú használati eszközöket, dísz tárgyakat, ősi mesterségek műveléséhez használatos eszközöket keresünk. Keresünk továbbá régi fotókat szintén kiállítási célból, városunk közterületeiről, épületeiről, a mesteremberek munkájáról, valamint a közösségi életéről.

A felajánlásaikkal kapcsolatban Mokán Lászlót (tel.: 70/3389901) legyenek szívesek keresni.

Segítségüket előre is köszönjük.

Elek Város Önkormányzata



MAGYAR FALU PROGRAM KERETEIN BELÜL

Egy ingatlannal bővült Elek Város Önkormányzatának vagyonna



December elején a képviselő-testület egyhangú támogatásával a Magyar Falu Program keretein belül nyert pályázati forrásból megvásároltuk a Lőkősházi úton hosszú évek óta üresen álló, Mérainé Tanárnő volt lakóházát.

Amellett, hogy a vásárlással növekedett a város vagyona, az ingatlan rendkívül nagy eszmei értékkel bír, hiszen a településképp megőrzése és javítása érdekében kiemelten fontosnak tartjuk, hogy minél

tovább és nagyobb számban megőrizzük az Elekre jellemző sváb jellegű épületeket az utókornak.

A jövőben turisztikai és közösségi célokat szolgál majd az épület, ahol önerőből és további pályázati források bevonásával vendégszobákat, és az épület jellegét megőrizve tájházat kívánunk kialakítani, többek között falusi turizmus jellegű tevékenységek folytatása érdekében.

A Gyulai Turisztikai Irodával együttműködve a közelbe érkező turistákat

és az eleki gyermeket a népszokásokhoz köthető programok és hagyományörző foglalkozások - látványdisznótorok, lekvárfőzés, hagyományos ételek készítése, befőtt és savanyúság készítés, szüreti programok, kézműves foglalkozások - szervezésével kívánjuk Eleken tartani, Elekre vonzani.

Sok munka vár még ránk, de együtt sikerülni fog!

Szelezsán György
polgármester



**ÚJRA
VÉRADÁS**
Eleken

2021. február 23.
08:00-11:00-ig

Reibel Mihály Művelődési Ház
és Könyvtár

5742 Elek, Kossuth utca 13.

**ADJ
VÉRT
ADJ
ESELYT**

Hozza magával a személyi igazolványát,
TAJ- és lakcímkártyáját!

Kövess minket a közösségi oldalon: [f/elekazenvarosom](https://www.facebook.com/elekazenvarosom)

HAGYOMÁNYTEREMTŐ SZÁNDÉKKAL ÍRT KI PÁLYÁZATOT AZ ÖNKORMÁNYZAT

Anagyszüleik szeretetért adtak hálát azeleki unokák

Hagyományteremtő szándékkal írt ki pályázatot az eleki önkormányzat az Év Nagymamája és az Év Nagypapája címmel. A cél az volt, hogy felhívják a figyelmet az idősek tiszteletére. A gyermekek a pályázati munkákon keresztül bemutathatták, megköszönhették azt a szeretetet, törődést és tudást, amit nagyszüleiktől, dédszüleiktől kaptak nap, mint nap.

A nagyszülői szeretet pótolhatatlan, többek közt erre kívánta felhívni a figyelmet a városvezetés, amikor meghirdette az „Év nagymamája” és az „Év nagypapája” pályázatot.

A felhívásunkra tizenkét írás érkezett, és szinte mindegyik az együtt töltött időről, a közös programokról, a nagyszülőktől kapott szeretetről, törődésről, tudásról



szólt. A gyerekek többek közt hálát adtak azért, hogy nagyszüleik vigyáztak rájuk, segítettek nekik a tanulásban, megmutatták titkos receptjeiket, vagy éppen a bőrt rúgták velük. Vagyis azokat a pillanatokat foglalták írásba, amikre mindig örömmel fognak visszaem-

lékezni – avatott be minket **Szelezsán György**.

A város polgármestere hozzátette, számtalan meghatározó fogalmazás született a gyermekek tollából, így nem volt könnyű dolga a zsűrinek. Az önkormányzat kulturális bizottságának vezetője, a Reibel Művelődési



Ház igazgatója és a könyvtár vezetője végül úgy döntött, az Év Nagymamája díjat **Kráder Ferencnének** ítélik oda, akiről unokája, **Kráder Ferenc Marcell** írt szívhez szóló sorokat.

Az átadón persze az is kiderült, hogy ki lett az év nagypapája. Ezt a megtisz-

telő címet **Krisán József** nyerte el, unokája, **Krisán Lujza** ajánlására. A meghatározó sorokat olvasva a pályázat kiírói bíznak abban, hogy egyre több gyermek ragad majd tollat a jövőben, és írja le gondolatait szeretett nagyszüleiéről. ■



Az én nagymamám

Jó pár éve úgy alakult az életünk, hogy apára maradtunk. Akkor én óvodás voltam, a tesóm meg ötödikes. Apa egész nap dolgozott. Maradt Mama meg Tata meg Babi és az egész családja. Ők segítettek.

Persze Mamáé volt a főszerep.

Vitt oviba, jött értem, etetett, itatott, átöltöztetett, mosott, főzött, takarított. Nem is tudom, hogyan bírta?

Sajnos később Tata az angyalokhoz költözött, onnan vigyáz ránk. Én iskolás lettem, Tesóm középiskolás. Nem könnyítettük meg Mama dolgát! A mindennapi szokásos dolgok mellett jöttek a szülői értekezletek, az edzések, a betegségek, a házi feladatok, néha a rosszkedvünk, de ő ott volt, mindig számíthattunk rá, kiállt mellettünk. Mára már testvérem felnőtt, dolgozik, én hetedikes vagyok. Mama mindennapos aggodalma most is velem van: kész a leckéd? Mindent megtanultál? Vigyázz magadra kisfiam!

Én azt kívánom, hogy nagyon sokáig egyengesse útjaim Mama! Vigyázzon ránk és magára! Nagyon szeretem a nagymamám!

Írta: **Kráder Ferenc Marcell**

Dr. Mester György Általános Iskola 7.A osztály



Az én nagypapám

A nagyszüleimnek három unokája van.

Imádják, mikor ott nyüzsgünk körülöttük. Vasárnaponként összegyűlik náluk a család, mindenki kedvence az elmaradhatatlan isteni húsleves. A nagymamám nagyon jól süt és főz. Süteményt is gyakran készít. Igazi konyhatündér.

A három fia után az élet három lány unokával ajándékozta meg. Én voltam az első! Nagy boldogság volt.

A tatám kőműves, szakmájában nagyon jó, és szereti is, ha alkothat valami szépet. A hasát is nagyon szereti, kedvence a pörkölt jó csípősen. Furcsa, hogy éjszaka is tud kávét inni, mégis úgy alszik, mint egy mormota. Kedvenc emlékem vele kapcsolatban, hogy mikor egyszer strandra vittek minket, beszorult a csúszdába. Nagyon sokat nevtünk.

De ez egyébként is így van, ha együtt vagyunk, mindig nagyon vicces dolgokat csinálunk.

Remélem, ez még nagyon sokáig így is lesz. Számomra ők a világ legjobb nagyszülei, nekem van a legjobb nagypapám!

Írta: **Krisán Lujza**

Eleki Román Általános Iskola 5.osztály

REIBEL MIHÁLY MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

Évértékelő

A 2020-as év a változások éve volt. A Reibel Mihály Művelődési Központ életében is sok változás történt. Én azt gondolom, hogy a változás nem feltétlenül egy rossz dolog. Amennyire kaotikus volt ez az év, annyira tanított meg bennünket kreatívnak és rugalmasnak lenni, ezek pedig rendkívül fontos értékek.

Rengeteg minden történt a Művelődési Központban és nagyon hálásak vagyunk, hogy még a káoszban is sikerült kitartani és alapvetően pozitívan zárni az évet, egy óriás adag motivációval a jövő évre nézve.

Nagyon büszkék vagyunk, hogy az Eleki Néptáncsoport visszaköltözött a Művelődési Köz-

pont épületébe és amikor lehet, akkor megtöltik az épületet a néptánc szeretetével.

Örömmel tölt el, hogy a nehézségek ellenére sikerült megalapítanunk az új Nyugdíjas Klubot néhány rendkívüli ember segítségével, akiknek nagyon hálásak vagyunk és reméljük, hogy az elkövetkezendő években rengeteg szép közös pillanatunk lesz a Művelődési Központ falai között.

Hálásak voltunk, hogy a nyáron az Eleki Szlovák Napok számos programjának helyszínévé se-
gíthettünk és összehozhattuk az embereket egy felejthetetlen hétvégére.

Továbbá a járványügyi intézkedéseket szigorúan betartva fellendíthettük a Művház életét néhány koncerttel, előadással és

egy heti rendszerességgel DanceFitness órával is.

Az Adventi Ablakok kezdeményezésében is részt vettünk a Művelődési Központ facebook oldalán, és ahogy kinyitottuk a huszonnegyedik ablakot, amit az épület ajtaja jelképezett, reméljük, hogy igazából is kinyithatjuk hamarosan a Művház ajtaját és rengeteg csodás élményben vehetünk részt közösen.

Addig is rengeteg színes programmal készülünk online, érdemes figyelni a Reibel Mihály Művelődési Központ facebook oldalát, ahol többek között a Magyar Kultúra Napján is sok érdekességgel készültünk.

Vigyázzunk magunkra és reméljük hamarosan találkozunk.

Haász Tünde Erika

MAGYAR FALU PROGRAM

Új eszközök a város szolgálatában



A Magyar Falu Program keretein belül az Eleki Városüzemeltetés és Karbantartó Szolgálat 6,5 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert eszközeinek fejlesztésére.

A támogatási összegből sikerült egy újabb

Kubota traktort, egy áramfejlesztő/aggregátort és két lombfúvó és szívót megvásárolni. Ezek az eszközök segítik a város utcáit, közterületeit rendben tartani, hogy mindig igényesek és tiszták legyenek. ■

| TÁJÉKOZTATÓ

Kedves Elekiek!

A környezettudatosság egyre fontosabb szerepet kap életünkben, Elek Város Önkormányzata is nagy hangsúlyt fektet a környezetvédelemre. A használt sütőolaj a környezetbe jutva súlyos szennyezést okoz.

2021. február 1-től

csatlakozott Elek Városa is a jól kiépített lakossági használt sütőolaj begyűjtési gyűjtőpont-hálózathoz. Lakossági használt sütőolaj - gyűjtőpontok:

Eleki Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. udvara
Városüzemeltetés udvara

A gyűjtés 240 literes, rendszeresen tisztított és karban tartott, kulturált megjelenésű gyűjtőben történik. Lezárt PET-palackban vagy zárt befőttesüvegben kell a gyűjtőbe helyezni az olajat. Az összegyűjtött olaj 100%-ban újrahasznosításra kerül: a feldolgozás során bioetanol készül belőle.

LÁTOGASS EL HOZZÁNK!

Akönyv a lélek orvossága

Maja Lunde:
A méhek
története

„Maja Lunde megrendítően mesél veszteségről és reményről, küzdelemről, kudarcról és győzelemről, valamint az emberek és a méhek közötti láthatatlan kapcsolatról, amelyen fajunk fennmaradása is múlhat. A fordulatot regény korunk néhány legégetőbb kérdésére teszi fel: hogyan bánunk a Földdel és annak teremtményeivel? Milyen jövőt hagyunk gyermekeinkre? Mi az, amiért készek vagyunk harcolni?”

Maja Lunde 1975-ben született Oslóban, forgatókönyvíróként, gyermek- és ifjúsági könyvek szerzőjeként ismert. A méhek története az első felnőtteknek szóló regénye, amely bel- és külföldön azonnal hihetetlen sikert aratott. „

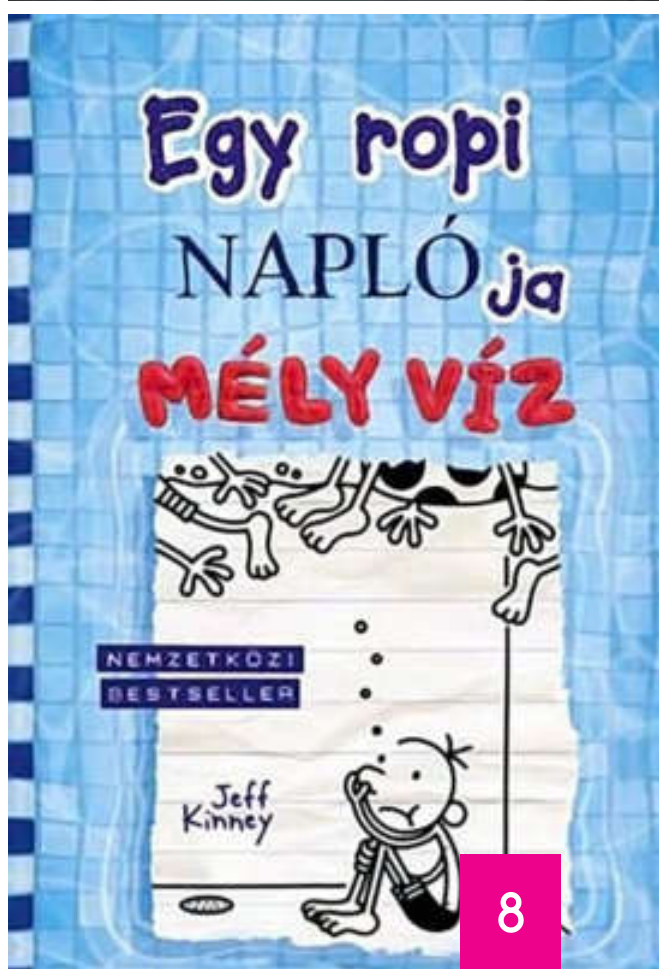
Egy igazán elgondolkodtató könyv az állatok védelméről, a kizsákmányolásról, s arról, hogy mi mit teszünk a Földdel.

Jeff Kinney:
Egy ropi
naplója
15. rész:
Mélyvíz

„Greg Heffley és a családja úgy döntenek, közös kempingezéssel töltik a nyarat, és életük kalandját tervezve ne kívágnak a nagyvilágnak. Az út azonban váratlan fordulatot vesz, és Heffley-ék egy lakókocsiparkban kötnek ki, ami nem egy kimondott Kánaán. Amikor gyülekezni kezdenek a viharfellegek, és összezsápnak fejük felett a hullámok, Greg és a többiek már csak arra kíváncsiak, vajon megússzák-e ép bőrrel a kiruccanást. Érzik: a sors most aztán igazán a mély vízbe dobta őket.”

Ha eddig végigolvastad a kirobbanóan vicces ropi-sorozatot, akkor ezt se hagyd ki!

Könyvtárunk a koronavírus idején is segítséget nyújt az olvasás kedvelőinek, hiszen előjegyzéssel továbbra is kölcsönözhető a sokfajta olvasnivalóból. Legyen akár szó mesekönyvről, ifjúsági regényről, romantikus könyvekről, fantasyról, vagy szakkönyvekről. Talán éppen ez az időszak alkalmas arra, hogy a sokat látogatott digitális térből egy kicsit odaforduljunk a semmihez nem hasonlítható „papír illatú” olvasnivalóhoz, advent időszakában elcsendesedjünk, belemélyedjünk abba a világba, amelybe a könyv varázsa visz minket. Ehhez ajánlunk most két könyvet.



Filmek 2021

DAU.
NATASA

NÉMET-ANGOL-UKRÁN-OROSZ
FILMDRÁMA

Natasa egy titkos szovjet kutatóintézet kántinját vezeti. Minden este berúg, undokul bának a beosztottjával, Olgával. Egy este lefekszik egy francia kutatóval, aki vendégségbe érkezett az intézetbe, emiatt másnap megkínozza és együttműködésre kényszeríti a titkosszolgálat. A film radikális és provokatív mese az erőszakról. A 700 órányi filmanyagból az első bemutatott játékfilm a DAU. Natasa, mely a 70. Berlini Nemzetközi Filmfesztiválon Ezüst Medve-díjat nyert.

LELKI
ISMERETEK

AMERIKAI ANIMÁCIÓS KALANDFILM,
CSALÁDI FILM

Tünődöttél már azon, honnan erednek a szenvedélyeid, az álmaid, az érdeklődéseid? Mitől vagy te... TE? 2020-ban a Pixar Animation Studios New York City utcáiról egy különleges, kozmikus világba repít, hogy megismerd a válaszokat a legnagyobb kérdésekre.

BERLIN,
ALEXANDERPLATZ

NÉMET-HOLLAND-FRANCIA-KANADAI
FILMDRÁMA

Francis hajón menekült Afrikából Európába, az utazást társai közül csak ő élte túl. Megfogadja, hogy jó és becsületes életet teremt magának, azonban papírok nélkül nincs sok lehetősége Berlinben boldogulni. Megismerkedik Reinholddal, aki lehetőséget lát a céltudatos férfiben, és maga mellé veszi, hogy a kétes ügyleteiben segítkezzen. Francis egyre mélyebbre süllyed a drogbárók, prostituáltak és a bűn világába, már csak egy esélye maradt, hogy a fogadalmát megtartsa.

TOM ÉS JERRY

AMERIKAI ANIMÁCIÓS
KALANDFILM, VÍGJÁTÉK

Valószínűleg híresebbek, mint Bonnie és Clyde, Superman és Batman meg Jancsi és Juliska együtt vége: Tom és Jerry a mozivilág egyik leghíresebb párosa. A világ egyik legnépszerűbb, legtöbbet idézett animációs sorozata most az élő és animációs elemeket keverve születik újjá: a látvány modern, de a szellem a régi: sok humor, sok ötlet és rengeteg üldözés!

Az EFOP-1.3.3-16-2017-00021 „Humánszolgáltatások fejlesztése a helyi lakossági körökben” című pályázat keretében

Mini Akadémia - Szülők iskolája
EGYÉNI TANÁCSADÁS

0-3 éves (bölcsésés) és óvodás korú gyermekek szülei, nagyszülei, valamint a korcsoportokkal foglalkozó pedagógusok és szakemberek részére (Debrec, Eger, Gyula, Kétegyháza, Lókőháza lakossága részére.)

Egyéni tanácsadási lehetőség
ONLINE ÉS SZEMÉLYES FORMÁBAN

• dr. Abdurrahman Abdurrahman Mohamed
csecsemő és gyermekgyógyász, neonatológus, kórházi

A tanácsadások alkalmával vizsgálat NEM történik!

Időpontot foglalni a
Béke sugárúti Mentorházban
(5700 Gyula, Béke sgt. 41.)
a Zöldkereszt mellett lehet személyesen,
vagy a +36-66/886-256-os telefonszámon.

Kérjük, hogy az egyéni tanácsadáson csak azok vegyenek részt, akik tünetmentesek, és egészségesnek érzik magukat! Akinek tünete van, vagy kapcsolatba lépett Covid-19-kapcsán érintett, vagy véletlenül fertőzött személlyel, kérjük jelezze, hogy online tanácsadáson kíván részt venni!

A Mini Akadémia - szülők iskolája programhoz kapcsolódó egyéni tanácsadás ingyenes.

SZÉCHENYI 2030

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

NE ADJANAK MEGBÍZÁST AZ ALACSONY ÁRRAL KECSEGTETŐ MUNKÁSOKNAK



Vigyázat, trükkös bádogosok!

Felhívjuk a tisztelt lakosság figyelmét egy bádogos brigádra, akik trükkös módon próbálnak munkához, majd pénzhez jutni Békés megyében.

A három fős csoport egyedülálló, vagy otthon egyedül tartózkodó idősebb embereket keres fel. Megrongálják az utcafenti ereszcatornát, becsengetnek, majd szóvá teszik a ház ereszcatornájának állapotát. A kérdést, hogy elvégezhetik-e a csatorna cseréjét, talán fel sem teszik. A választ szinte meg sem várva nekiállnak a régi ereszcatorna leszerelésének.

Pár ezer forintért ígérk a munka elvégzését. Azonban nem szabad bedőlni ennek. Az egyik károsultól az elmúlt hónapban 10 000 forintot kaptak, de még további 200 000 forintot követelnek a hamar elvégzett munkáért. Sokszor előfordul ilyen esetekben, hogy az elkövetők egyike elvonja a sértett figyelmét mely idő alatt a társai bejutnak a lakásába, ahonnan könnyen mozgítható értékeket (készpénz, ékszer, óra, stb.) tulajdonítanak el.

A brigád már Eleken is próbálkozott. A városunkban kiszemelt idős hölgy időben értesítette a szomszédját és segítsé-

get kért tőle. A meg nem rendelt munkát végzőket határozott hangon a munka befejezésére, majd távozásra szólították fel együtt. Szerencsére nem vittek el magukkal értékeket, de otthagyták a megrongált ereszcatornákat, amit majd másnak kell megjavítani. Kárt okoztak ezzel.

A brigád egy fehér kisbusszal érkezett. A rendőrséget értesítettük, felvették az adatokat. A nyomozók elmondása szerint a trükkös bádogosok máshol is próbálkoztak már hasonló módon pénzhez jutni.

Kérjük, legyenek körültekintőek, ha idegenek

csengetnek be a házba! Ha nem kérnek előre nem tervezett munkavégzést, és az idegenek erőszakosak, hívják a 112-es hívót, vagy szóljanak szomszédjuknak, ismerősüknek!

Eleki Rendőrőrs telefonszáma: 66/240-152, vagy 06 30 633 7238.

Ne adjanak megbízást az alacsony árral kecsegtető munkásoknak, amíg nem tájékozódta a piaci árakról. Megbízás esetén a szerződés aláírása előtt kérjük ki rokonuk, vagy ismerősük segítségét, és olyan szerződést, melyben nincs meghatározva a munkavégzés pontos összköltsége, ne írjanak alá!

Elek Város Önkormányzata

| TÁ JÉKO ZTA TÓ



Ügyfélfogadás rendje

A járványügyi helyzetre való tekintettel kérjük ügyfeleinket, hogy a személyes ügyintézés helyett az elektronikus formában, postai úton történő ügyintézés részesítsék előnyben!

E-mail:

ugyfelszolgalat@grnkft.hu

Telefon: 66/447-150

Ügyfélkapcsolati pont helyszíne: 5742 Elek, Szent István utca 1.

Ügyfélfogadási idő:

2021. február 4., 18.,

csütörtök 11:00-13:00h

2021. március 4., 18.,

csütörtök 11:00-13:00h

Ügyfélszolgálati időn kívül az alábbi központi elérhetőségeken várjuk megkeresését:

Telefonon: 36/66/447-150

E-mail-ben:

ugyfelszolgalat@grnkft.hu

Személyesen vagy postai úton: 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 4-6. (hétfő és szerda: 8:00-15:00 h, csütörtök: 7:00-19:00 h). A hulladék-szállítási információkról és ügyintézésről a www.dareh.hu oldalon tájékozódhat.

| TÁ JÉKO ZTA TÓ

Hulladékszállítási napok
2021. február

2021. február 3., szerda
2021. február 10., szerda
2021. február 11., csütörtök
2021. február 17., szerda
2021. február 24., szerda

KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
SZELEKTÍV HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK

ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS
ISKOLA

Beszámoló

Szeptember 3-án ünnepélyes tanévnnyitóval kezdetét vette az Eleki Román Általános Iskolában is a 2020/2021-es tanév. Gyermekek és pedagógusok számára egyaránt örömteli volt, hogy a hosszú egymás nélkül töltött idő után újra találkozhattunk.

Iskolánkban három új pedagógus kezdte meg a munkát, **Petruszán Ágnes** tanítónő, **Popuczáné Mag Judit** magyar nyelv és irodalom, valamint **Szelezsán Gergő** testnevelés szakos kollégák.

Mindenkinek új helyzethez kellett alkalmazkodni – fertőtlenítés, távolságtartás, maszkhasználat, láz mérés – többek között ezekkel kellett megbárátkoznunk egészségünk megővése érdekében. A járványhelyzet miatt lehetőségeink szűkültek, de így is igyekeztünk tartalommal tenni az elmúlt hónapokat.

Szeptember 24-27. között 13 felső tagozatos diákunk vett részt **Szelezsán Gergő** tanár úr kíséretében az I. Országos Román Hagyományörző és Néptáncbörbeban, melyet a Magyarországi Románok Országos Önkormányzata szervezett. Köszönjük a lehetőséget, a gyermekek nagyon jól érezték magukat.

Szeptember 30-án a Nép-mese napja alkalmából mesemondó versenyen vettek részt alsó tagozatos diákjaink Elek város Könyvtárában. A 3. osztályból **Kovács Kata** 1. helyezést ért el, **Gyarakai Nándor** különdíjat kapott. Felkészítő: Szabó Anett. A 4. osztályos **Emenet Kata Sára** 2. helyezést ért el, **Krisán Alina** különdíjat kapott. Felkészítő: **Gurzóné Szelezsán Anna**.

Október 7-én ünnepélyes sajtótájékoztató keretében került bejelentésre, hogy a közeljövőben komoly fejlesztések indulnak az Eleki Román Általános Iskolában.

Október 9-én az 5. osztályosaink **Berényiné Csotye Flóra** tanárnővel osztálykiránduláson vettek részt Gyulán, ahol tárlatvezetéssel megnézték az Almásy-kastély Látogatóközpontot, a várat, valamint a Szent Miklós Ortodox Katedrális.

Szelezsán Péter mozi látogatásra vitte nyolcadik osztályát, míg a másodikosokkal **Málik Edit** tanítónéni könyvtárlátogatáson járt az eleki könyvtárban. Tartalmas nap volt.

Október 10-én iskolánk is részt vett a Zártselelvény SE által szervezett „Te szedd!” szemétszedési akcióban.

Október 12-én 15 felső tagozatos diák a Békéscsabai Jókai Színházban járt, ahol a Holló Jankó című mágikus táncjátékot tekintették meg.

Október 15-én a 3-8. osztályos diákok a Művelődési Központ, **Patyi Zoltán** néptánc oktatónk és a Körös Tánc-együttes szervezésében egy szórakoztató, zenés, táncos műsort láthattak. Köszönjük a lehetőséget!

Október 16-án a Gyulai SZC Harruckern János Szakképző Iskola „Szakma kóstoló” délelőtti jánrtunk, ahol diákjaink bepillantást nyerhettek a szakács, pincér, ápoló, bolti eladó szakmákba. Köszönjük a lehetőséget és a vendéglátást!

Október 23-án iskolánk igazgatója és 8. osztályos tanulói koszorút helyeztek el az eleki emlékműnél.

Ügyes kezű diákjaink rajzpályázatokon indultak, a következő témákban alkottak: „Klíma-barát közlekedés mindenkiért”; „Ha nagy leszek, vasutas leszek”; „Rajzold le az időmódat a békéről!”; „Az én karácsonyi álmom”. A díjazás folyamatban van.

Két ötödikes tanulónk vett részt a Bendegúz Tudásbajnokság levelező versenyén: **Ferenczi Gergő** történelem, **Varga Dániel** pedig matematika tantárgyból. Sok sikert kívánunk Nekik!

Elek Város Önkormányzata az Idősek Világnapja alkalmából pályázatot hirdetett, melynek téje az „Év Nagymamája és Nagypapája” megtisztelő cím elnyerése. Iskolánkban több tanuló is megfogalmazta, miért javasolja nagyszüleit a díj elnyerésére. Izgatottan várjuk az eredményhírdetést.

Novemberben iskolánk felső tagozatos diákjai regisztráltak az „1 millió km Zsigmondért” jótékonyági online futásra, melyet **Radványi Zsigmond**, eleki kisfiú gyógyulását támogatják. **Szelezsán Gergő** tanár úr vezetésével szorgalmasan gyűjtik a kilométereket. Idén az adventi készülődés sem a megszokott módon valósul meg. Alsó tagozatos tanulóink Elek Város Önkormányzatának felkérésére online térben varázsolják meghitté a várakozást versekkel, dalokkal. A 3. és 4. osztályosok felkészítői **Szabó Anett** és **Gurzóné Szelezsán Anna**.

November 30-án iskolánkba látogatott Kozma György, az Országos Román Nemzeti-ségi Önkormányzat elnöke és vitamincsomaggal ajándékozta meg iskolánk pedagógusait. Köszönjük a figyelmességet!

December 7-én az osztályfőnökök adták át a gyermekeknek a télapó ajándékait egy kötetlen délutáni összejövetel keretében.

Minden diákunknak sok sikert kívánunk a következő félévre is!

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLAI

Mosoly Manó



A Dr. Mester György Általános Iskola az idén is benevezett a SegítsVelemMosolyManó akcióba, mely segítségével idén karácsonykor is sok-sok gyerekek mosolyt varázsolhatunk az arcára!

Idén még nagyobb

szükség van a segítségünkre, hiszen sokkal több rászoruló gyermek számítránk! Az adománygyűjtés a Magyar Máltai Szeretetszolgálat közös szervezésben valósul meg.

Köszönjük a szülőknek, hogy támogatták a kez-

deményezést, hogy varázsoljunk mosolyt minél több rászoruló gyermek arcára! Az idén egy híján 50 csomagot tudtunk elszállíttatni! Mert adni jó!

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető-helyettes

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS
ISKOLAI

Téli díszben



Iskolánk pedagógusai a gyerekekkel együtt díszítették fel az osztálytermet mindkét épületünkben. Az adventtel megérkezett a téli hangulat is a termék és a folyosók ablakaira. Köszönjük munkájukat!

Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya
intézményvezető

DR. MESTER
GYÖRGY
ÁLTALÁNOS
ISKOLAIRobotok
a suliban

A Dr. Mester György Általános Iskola az EFOP-3.2.4-16-2016-00001 „Digitális kompetencia fejlesztése” pályázaton 28 darab LEGO oktatási eszközzel gazdagodott. Iskolánk We Do, Spike Prime és Mindstorms EV3 robotokat kapott, melyek összeszerelés után programozhatóak és irányíthatóak akár mobiltelefonról is. Tanulóink megismerkedhetnek a programozás alapjaival velük és az előző héten kapott 28 darab tablet segítségével is. Köszönjük a Gyulai Tankerületnek!

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető-helyettes

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Vörösmarty-versünnep



A Kárpát-medencei Művészeti Népfőiskola a Vörösmarty Emlékházzal együttműködve Vörösmarty Mihály születésének 220. évfordulója alkalmából emlékévet szervez, amelynek keretében a Magyar Versmondók Egyesülete szakmai támogatásával Vörösmarty-versünnepet hirdetett két kategóriában.

A versünnep elődöntőjén közkívánatra az ország minden iskolájának tanulói részt vehettek az alábbi feltételekkel:

2020. december 15-ig egy szabadon választott Vörösmarty-verset videón vagy telefonon rögzítve kellett beküldeni a szervezők által megadott e-mail címre.

A Dr. Mester György Általános Iskola harmadik osztályából Duró Gergely Nimród, a negyedik osztályból pedig Molnár Csenge és Onodi Jázmin indult el a versenyen a 6-12 éves korosztálynak meghirdetett kategóriában. Mindhárman szeretik a magyar irodal-

mat. Rutinos versenyzők, több vers és prózamondó versenyen képviselték már iskolánkat jó eredménnyel. A verseny döntője a versünnep napján Kápolnásnyéken, Vörösmarty Mihály szülővárosában, a Vörösmarty Emlékházban lesz 2021-ben, a járvány lecsendesedése után. Itt egy kötelező verset, Kölcsey Ferenc: Himnuszát, valamint a már elmondott szabadon választott Vörösmarty-verset szavalják majd el a döntőbe jutó résztvevők.

A két vers elmondása alapján hirdet majd végeredményt az írókból, költőkből, irodalomtörténészekből és színművészekből álló szakmai zsűri.

Izgatottan várjuk, hogy a gyerekek továbbjutnak-e a második fordulóra. A szervezők nemcsak a döntőbe jutó versenyzőket, de a versenyen elinduló összes iskolát elismerésben részesítik.

Bellon Tiborné Durst Ilona
pedagógus,
a gyerekek felkészítője

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLAI

Kedves Naplóm!



Az Erzsébet Alapítvány „Kedves Naplóm” elnevezésű alkotói pályázatán a Dr. Mester György Általános Iskola második és negyedik osztálya közösen nyújtotta be kreatív pályamunkáját, amelyben tanulóink különféle technikákkal mutattak be egy általuk elképzelt balatoni Erzsébet tábort. Nagy örömünkre a két osztály az előkelő második helyezést érte el az első tagozatos kategóriában.

A közös munka elismeréseként nyáron, a járványveszély elmúltával részt vehetünk majd egy balatoni osztálykiránduláson a Zánkai Erzsébet-táborban.

Nagyon boldogok vagyunk, hogy a szakmai zsűri értékelte azt a kitartó, több hetes munkát, amelyben tanulóink képességeikről, kreativitásukról, szorgalmukról és kitartásukról is tanúbizonyságot tettek.

Köszönjük iskolánk vezetőinek is a biztatást és a támogatást.

Lupné Soós Tünde és
Bellon Tiborné Durst Ilona
a gyerekek osztályfőnökei és irányítói



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLAI

Újabb siker, felfedeztük Békést

A Békés - Csongrád megyei Német Iskolaegyesület által szervezett „Fedezzük fel Békést!” - a németek nyomában megyei online német versenyen I. helyezést értek el 8. osztályos tanulóink. 19 iskolai csapatból első lett: Bajacznán Marcell, Kósa - Schmidt Ervin és Hegedűs Vivien Sugárka. Gratulálunk nekik és büszkék vagyunk rájuk, továbbá köszönjük Lukácsné Kohut Annának a felkészítést!

A Német Nemzetiségi Önkormányzat egy bőséges ajándékcsomaggal, iskolánk oklevéllel és jutalomkönyvvel értékelte munkájukat.

Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya
intézményvezető



JANUÁR 18-ÁN AZ ESTI ÓRÁKBAN PILLANTOTTÁK MEG AZ ÚJ ÉV ELSŐ GÓLYÁJÁT

Hazatért az első gólya Békre

Minden valószínűség szerint ez a madár érkezett haza elsőként az afrikai teleteléséből, sok érdekes témát adva ezzel a helyi lakosoknak. Január 18-án az esti órákban pillantották meg a helyiek először a hosszú út után

fészkébe érkező, megfáradt fehér gólyát. Az első bejelentés után felvettük a kapcsolatot az illetékes Szentesi Madár Kórház dolgozójával, akitől arról tájékoztatott minket, hogy amennyiben a madár folyamatosan a fészek-

ben tartózkodik, abban az esetben etetésre és itatásra szorul. Ha repképes és nem látjuk a madarat, akkor napközben élelmet keres a réteken, mezőkön, szántóföldeken és a tavak környékén. A munkatársaimmal együtt mi is folya-

matosan figyeljük a gólya mozgását, amennyiben etetése szükségessé válik, számára a megfelelő táplálék rendelkezésünkre áll.

Köszönjük a jelzéseket! – számolt be az esetről **Mokán László**, a város kertésze.

A tavasszal Európába érkező költöző madár a hosszú élet szimbóluma. A mondák szerint rendkívül sokáig él. A néphit szerint ismeri az élet forrását, onnan hozza a gyermekeket, ill. a lelküket. A teremtés vizeihez kapcsolódik; a gyerekeket a halászó gólya találja meg a Földanya méhéhez tartozó teremtvizekben (→víz). A születés és az újjászületés jelképe, mivel vándormadár, s visszatérte egybeesik a természet újjászületésével. A tavasz jövetelére, az új életre utal (→évszakok). Abból adódóan, hogy gyakran áll fél lábon, mozdulatlanul, magányosan, a merengés, a szemlélődés jelképe lett. • Japánban a hosszú élet, a boldog, megelégedett öregkor, a fiúi kegyesség, a remeteség, a magány jelképe, a kínai daru-szimbolikához hasonlóan (→daru). • Egyiptomban a gyermekek szülei iránti szeretetét fejezte ki. Klasszikus ókori írók és középkori bestiáriumok említik, hogy a gólya eteti szüleit, amikor azok már nem tudnak magukról gondoskodni. A görögöknél az élet hordozója, a tápláló, →Héra/Juno attribútuma. Rómában szintén a fiúi kegyesség és odaadás kifejezője. • A kereszténységben az óvatosság, az éberség, a jámborság, a kegyesség, a szüzesség és a tisztaság madara.

Az Angyali üdvözléhez kapcsolódik, mert ahogy a gólya a tavasz, a születés hírnöke, úgy jelezte az →angyal Krisztus jövetelét Szűz Máriának (→Angyali üdvözlés). A sassal, az íbisszel és a gémmel együtt a csúszómászók, a kígyók pusztítója, s mint ilyen, szoláris madár. A Gonosz ellenfele, következésképp Krisztus szimbóluma. Az angyalok és a kelta túlvilági hírnökök gólyaszárnyakat viselnek. • Az emblematiszta hagyomány szerint a fákllyakat tartó fehér gólya a házasság jelképe. • Arany János A rab gólya c. versében a rabsággal járó kiszolgáltatottság, boldogtalanság képe. W. B. Yeats Lazurkó c. művében a hagyományos jelentést eleveníti föl: „hosszú élet jelképeként / gólya száll a fejük felett.” →madár, →víz [P. I.]

(Pál József - Újvári Edit: Szimbólumtár
Jelképek, motívumok, témák az egyetemes és a magyar kultúrából) (részlet)

Fotót készítette:
Méry Rudolf

KÉSZÍTSÜNK MADÁRETETŐT ÚJRAHASZNOSÍTOTT ANYAGOKBÓL

Ébredj te is madárcsicsergése!



Madáretető üvegpalackból-profi barkácsolóknak

A téli madáretetést általában az első éjszakai fagyokkal, körülbelül november elején szokás kezdeni, de sosem késő. A MME honlapján (www.mme.hu)

Amadáretetés nem jelent nagy befektetést, különösen akkor ha az etetőt is magunk készítjük.

sok hasznos infót lehet olvasni a madarak etetéséről. Amit kiemelnék, hogy az etetődel tartalmazzon olajos magvakat, zsiradékot és



Mosószeres flakon és hurkapálcika kombinációja

gyümölcsöt (pl. alma tökéletes), valamint az itatás fontos ilyenkor is.

Ami a legfontosabb pedig, hogy ha elkezdünk gondoskodni a szárnya-

sokról, ne hagyjuk abba! Ellenkező esetben, ha odaszoknak és a nagy hidegben hoppon maradnak, komoly veszélybe sodorjuk őket!



PET palackból, fakanállal kiegészítve

A városvezetés elkötelezett híve a természetvédelemnek, de mi magunk otthon is sokat tehetünk az élőlények érdekében.

■

HA SÉRÜLT MADARAT LÁT, EZT A SZÁMIT HÍVJA: +36 30 633 2900

Szerencsésen megmenekült a harkályfióka

A sportpálya előtti területen, a lelátó mögötti részen a közfoglalkoztatási program munkatársai favágási munkálatokat végeznek. A vágásra érett és a veszélyessé vált, valamint a tribünre ránőtt akácfákat vágják ki. Rövid időn belül pótlásra is kerülnek a fák, 50 db akácfa és 40 db díszmogyoró fa ültetésére kerül majd sor. A munkálatokat során **Nagy Mihály** és **Seeberger László** az odújából kieső harkályfiókára lettek figyelmesek. Szerencsére a csöpp madárnak nem esett baja, így visszahelyezték a sportpályára vezető út mellett található nyárfába vájt otthonába a fiókát.

Amennyiben sérült, beteg madarat látnak, kérjük azonnal értesítsék a Városüzemeltetés munkatársait, vagy hívják az alábbi telefonszámot: Madárkórház Alapítvány Szentesi Madármentő Állomása +36 30 633 2900.

■



ELEK VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK ALAPÍTVÁNYA

ELEK VÁROS FEJLŐDÉSÉÉRT
KÖZALAPÍTVÁNY5742 ELEK, GYULAI ÚT 2.
ADÓSZÁM: 18388109-1-04**"AZ ELEKI GYERMEKEINKÉRT" ALAPÍTVÁNY**
5742 ELEK, LÖKÖSHÁZI ÚT 17-19.
ADÓSZÁM: 18379716-1-04**ELEKI NEMZETISÉGI
HAGYOMÁNYŐRZŐ NÉPTÁNC EGYESÜLET**
5742 ELEK, KOSSUTH LAJOS UTCA 13.
ADÓSZÁM: 18395576-1-04**SZABADIDŐS LOVAS KLUB EGYESÜLET**
5742 ELEK, LÖKÖSHÁZI ÚT 82.
ADÓSZÁM: 18383214-1-04**ELEK FEJLŐDÉSÉÉRT ALAPÍTVÁNY**
5742 ELEK, KÉTEGYHÁZI ÚT 8.
ADÓSZÁM: 19060538-1-04**ELEKI NÉMETEK EGYESÜLETE**
5742 ELEK, KÉTEGYHÁZI ÚT 2.
ADÓSZÁM: 18370511-1-04**VAIDASÁGÉRT ALAPÍTVÁNY**
5742 ELEK, KOSSUTH UTCA 54.
ADÓSZÁM: 18368857-1-04**ELEKI ÁLTALÁNOS ISKOLA
SPORTEGYESÜLET**
5742 ELEK, LÖKÖSHÁZI ÚT 17-19.
ADÓSZÁM: 19062389-1-04**KOBÁK ALAPÍTVÁNY**
5742 ELEK, MUNKÁS UTCA 3.
ADÓSZÁM: 18152700-1-04**VELEK VEZÉR
HAGYOMÁNYŐRZŐ IJÁSZEGYESÜLET**
5742 ELEK, BATTHYÁNY UTCA 27.
ADÓSZÁM: 18652310-1-04**ELEKI ASZTALITENISZ SE**
5742 ELEK, KÉTEGYHÁZI ÚT 12.
ADÓSZÁM: 18395466-1-04**MUNKÁS HORGÁSZ EGYESÜLET**
5742 ELEK, KÉTEGYHÁZI ÚT 22.
ADÓSZÁM: 19977960-1-04**ZÁRTSZELVÉNY SPORTEGYESÜLET**
5742 ELEK, JÓZSEF ATTILA UTCA 2/1.
ADÓSZÁM: 18757824-1-04

AJÁNLIJA FEL

ADÓJA 1%-ÁT

AZ ELEKI

SZERVEZETEKNEK

A SZEMÉLYI JÖVEDELEMADÓ 1%-ÁRÓL AZ
ADÓBEVALLÁSTÓL FÜGGETLENÜL, ELEKTRONIKUS
VAGY POSTAI ÚTON IS LEHET RENDELKEZNI A
SZEMÉLYI JÖVEDELEMADÓ-BEVALLÁS HATÁRIDEJÉIG,
2021. MÁJUS 20-IG.

| EG ÉSZSÉG

Mondj nemet a koleszterinnek!

A magas koleszterinszint alattomosan károsítja érrendszerünket. Panaszokat sokáig nem okoz, de már a

fiatal felnőtteknél is visszafordíthatatlan károsodásokat idéz elő az arra hajlamosak érfalán, hosszabb

távon növelve testszerte az érszűkület, a szívkoszorúér-betegség, a stroke és az infarktus kockázatát.

A koleszterin nélkülözhetetlen eleme a sejteknek, részt vesz a sejtmembrán alkotásában, és számos fontos vegyület, mint például a D-vitamin, az epesavak és a mellékvesekéreg által termelt szteroid hormonok előanyaga. A koleszterin egy része az elfogyasztott táplálékból származik, azonban szervezetünk (a máj) maga is képes koleszterint előállítani.

A koleszterin egyik fajtája, az LDL (low density lipoprotein – alacsony sűrűségű lipoprotein) funkcióját tekintve a koleszterin szállítását végzi a májból a sejtek irányába. Az orvostudomány álláspontja szerint az LDL-koleszterin túl magas szintje esetén a felesleg lerakódik az erek falában, ezáltal merevvé, keményvé teszi az érfalat, csökkenti az ér keresztmetszetét, így fokozza az érszűkület és az érlemeződés esélyét, és így a szívinfarktus kockázatát. Ezért kapta a „rossz” koleszterin jelzőt.

A HDL (high density lipoprotein – nagy sűrűségű lipoprotein) viszont felveszi a felesleges (a sejtek által fel nem vett) koleszterint, majd visszaszállítja a májba, ahol egy része az epével kiválasztódik. A HDL-koleszterin az úgynevezett „védő” vagy „jó” koleszterin, mivel a véráramban keringő vagy az érfalban már lerakódott koleszterint is felveszi vagy visszaszállítja a májba, ahol lebomlik, ezzel pedig részt vesz az érfal védelmében.

A szívbetegség kockázatára jobban utal a HDL és a teljes koleszterin (összkoleszterin) egymáshoz viszonyított aránya, mintha csak az egyik vagy csak a másik értéket figyelnénk. A teljes koleszterin/HDL arány ideális szintje 3,4 vagy ennél kevesebb. Törekedjünk ezt az értéket megközelíteni, illetve elérni egészségünk érdekében.

Mi határozza meg a koleszterin szintjét?

Vérkoleszterin-szintünket elsősorban az étrendünk határozza meg, azon belül főként három tényező: a telített zsír, a többszörösen telítetlen zsír és a koleszterin. A telített zsír és a koleszterin hajlamos arra, hogy megemelve, a többszörösen telítetlen zsír pedig arra, hogy csökkentse a vérben lévő

koleszterin mennyiségét. A telített zsír azonban kétszer akkora erővel emeli a koleszterinszintünket, mint ahogyan a többszörösen telítetlen csökkenti. Fordítsunk tehát több figyelmet táplálékunk megválasztására! Nem minden többszörösen telítetlen zsíradék jótékony hatású. Ilyen élelmiszer például a margarin, amely nem természetes táplálék. Növényi olajból (leggyakrabban kukoricaolajból), nagy nyomás alatti hevítéssel készítik. Hidrogénezésük során megváltoznak a zsírok fizikai tulajdonságai, halmozállapotuk eltolódik a szilárd felé, és a margarin kenhetővé válik. Azonban az eljárás során keletkezett transzzsírsavak a szervezetben a telített zsírsavakkal azonos módon hasznosulnak, jelentősen megnövelik az összkoleszterin-szintet és az LDL-t. A transzzsírsavaknak a rák előidézésében is szerepük van. A növényi olajokat természetes állapotukban – finomítás nélkül – kellene használnunk, hogy mindez elkerülhető legyen.

Az oxidált koleszterin egy újabb fontos táplálékosztási tényező, amely a szívbetegség esélyét befolyásolja. Ha a koleszterin egy ideig levegővel érintkezik, vegyül a levegőben lévő oxigénnel, oxidált koleszterin termelődik. A koleszterinoxidációs termékek legkárosabb kombinációja a tej, cukor és tojás együttese, vagy bármelyik kettő ezek közül. A nagyon magas cukortartalmú élelmiszerek sokkal hajlamosabbak az oxidációra.

Mi tartalmaz koleszterint?

Csak az állati eredetű termékekben (hús, tej-és tejtermékek, sajt, tojás) van koleszterin. A csirke, pulyka, halak ugyan kisebb mértékben emelik a szérumkoleszterin szintet, mint a vörös húsok és a sajt, de nem azért, mert koleszterincsökkentő hatásuk lenne. Az állati eredetű zsírokkal ellentétben a növényi zsírokban egyáltalán nincs koleszterin. A legtöbb növényi termékben igen sok a többszörösen telítetlen zsír, kivéve a kókusz és a pálmaolajat. Az étkezések során az állati eredetű zsírok mellőzése és a finomított növényi olajok hasz-

nálata javasolható. Különösen kedvező hatásúak – telítetlen zsírtartalmuk miatt – az olajos magvak. A Loma Linda Egyetem diófogyasztással kapcsolatos kísérleteiben megállapították, hogy azoknál, akik heti öt alkalomnál többször ettek dióféléket (84 g/nap), már 4 hét múlva nemcsak a koleszterin érték (LDL-szint) csökkent, hanem a szívbetegség kockázata is. A diónak meglehetősen látványos hatása van az ember koleszterinszintjének csökkentésében. Kiemelkedő még ebből a szempontból a mandula. Sok egészségügyi szakembert lepett meg a kísérlet eredményei, főleg azokat, akik korábban a diófélék mellőzésére intették pácienseiket, félve a magas zsírtartalom káros hatásaitól.

Fontos az étrend magas rosttartalma is

Az állati eredetű termékekben (hús, tej-és tejtermékek, tojás, sajt) egyáltalán nincsenek rostok. A növényi táplálékban lévő rostok segítik csökkenteni a koleszterinszintet azáltal, hogy csökkentik a koleszterin felszívódását a bélből. A vízben oldódó rostok igen fontosak a koleszterin csökkentése szempontjából. Gyümölcsök, zöldségek, olajos magvak, gabonák, hüvelyesek – ez az öt fő táplálékforrás, amely természetes, finomított állapotában ezt a koleszterincsökkentő rostot tartalmazza. A zabkorpa és a gyümölcsök pektinje, vízben oldódó rostjai különösen jó hatásúak. Ha különözöző növényi forrásokból legalább 30-40 g rostot fogyasztunk naponta, csökkenthetjük a szívbetegség, a rák, és a bélbetegségek kockázatát is. Ügyeljünk arra, hogy a magas rosttartalmú ételek fogyasztása mellett elegendő (1,5-2 l/nap) folyadékot is igyunk.

A vitaminok hatása a koleszterinszintre

Az élelmiszerekben számos olyan anyag van, amely megakadályozza a normális koleszterin oxidációját a szervezetünkben. Ilyen vonatkozásban a három legelőnyösebb vegyület, antioxidáns vitamin az E-vitamin, a C-vitamin és a

A szerkesztő ajánlásával

Juhtúróval töltött póréhagyma



26.50 mg koleszterin!

Hozzávalók: 2 szál vastagabb póréhagyma, 20 dkg juhtúró, 10 dkg margarin, 2 gerezd fokhagyma, 3 erős paprika, 1 csokor petrezselyem, só, bors, kömény ízlés szerint

Elkészítés: A póré fehér részeit 10-12 cm hosszúságúra elvágjuk, és mindegyiknek a közepét kinyomjuk a vastagabb fele felé. A túróat átpasztyírozuk, elkeverjük a margarinnal, hozzáadjuk az apróra összevagdossott petrezselyemzöldjét, az áttört fokhagymát, az apróra vágott erős paprikát, majd sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk az őrölt köményt. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a póréhagymát, majd jól lehűtjük. Tálalás előtt ferdére szeleljük, és rozsenyérrel tálaljuk.

béta-karotin. Hogyan juthatunk naponta elegendő E-vitaminhoz a táplálék útján? Mivel az állati eredetű termékekben kevés az E-vitamin, ezért szükséges a növényi táplálékok rendszeres, nagyobb mennyiségű fogyasztása, ezáltal jó eséllyel csökken a szívbetegség kockázata. Jó E-vitamin-források: búzacsíra, diófélék (főleg a mandula), hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonák, zöld leveles zöldségek, finomított (hidegen sajtolt) növényi olajok.

Béta-karotin nagy mennyiségben található a sárgarépa-ban, paradicsomban, brokkoli-ban, sütőtökben, kelkáposztában, eperben, görögdióban és ananászból.

A gyümölcsök és a zöldségek fantasztikus és egészséges C-vitamin források, fogyasztásukkal könnyedén fedezhető a napi C-vitamin szükségletünk. Ilyenek a csipkebogyó, homoktövis, citrusfélék, fekete ribizli, eper, petrezselyem, zöldpaprika, kelbimbó, brokkoli, csíra zöldségek stb.

A HDL-koleszterin szintjét megemelő egyéb tényezők

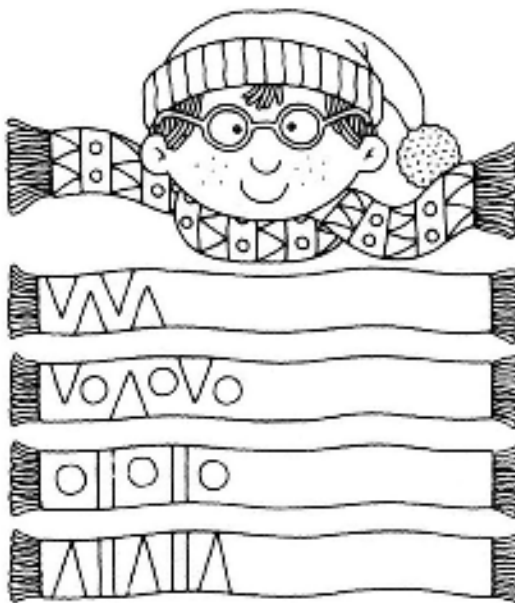
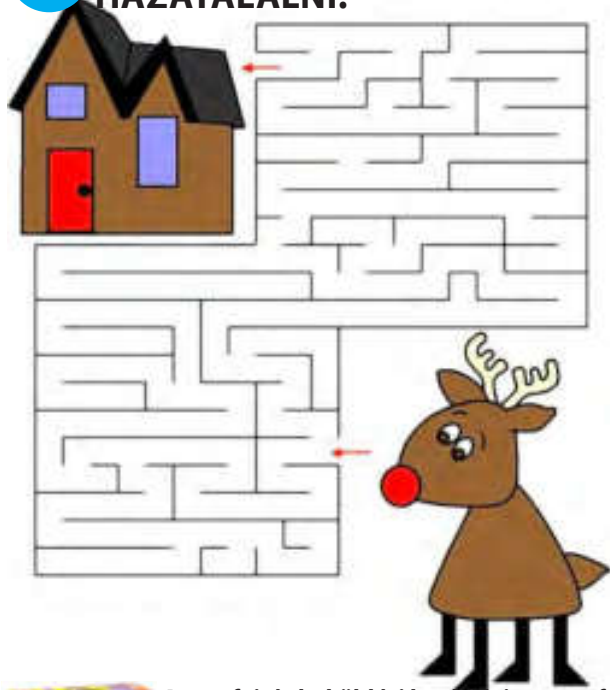
A mozgás növeli a HDL szintjét, mégpedig az aktívabb, aerobik jellegű sportok, mint például a futás, kocogás, intenzív gyaloglás, kerékpározás,

úszás, sífutás. Ezek a mozgásformák emelik a szívritmust, mert igénylik a ritmikus testmozgást és a mély lélegzetvételt. Ha most nincs is jó állóképességünk, de elkezdünk egy rendszeres mozgásprogramot, a szívbetegség kockázata jelentősen csökkenthető.

Ha sikerül a trigliceridszintet (vérzsír) csökkenteni, megemelkedik a HDL szintje. Alacsonyabb trigliceridértékekhez vezet, ha lefogynak, elérjük az ideális testsúlyt. Ehhez feltétlenül szükséges, hogy rendszeresen mozogjunk. Együnk kevesebb zsíradékot, tartózkodjunk az alkoholtól, hagyjunk fel a dohányzással, mellőzzük a finomított szénhidrátot (pl. fehér kenyeret), cukrot, csökkentjük a stresszt! A fokhagyma rendszeres fogyasztása (kb. 4 gerezd fokhagyma/nap) nemcsak megemeli a kívánatos HDL-szintet, de csökkenti a teljes és az LDL-koleszterin szintet, valamint a trigliceridértéket is. Aki nem bírja a nyers fokhagymát, az vízgőzben megpárolhatja a szétszedett gerezdeket, nagyságuktól függően 3-4 percig. Így nem csíp, nem kellemetlen fogyasztása után a lehelet, de mégis élvezhetően roppanós.

Ha a margarint olíva- vagy repceolajjal helyettesítjük, az emelheti a HDL szintet, miközben csökkenti az LDL értékeket.

GYEREKÉSZ

FOLYTASD A SORMINTÁT
Színezd ki!SEGÍTS A RÉNSZARVASNAK
HAZATALÁLNI!

A megfejtés beküldési határideje: 2021. február 11. A borítékra írja rá: „Januári gyerekrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Csóti Szabina.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük! **A januári gyerekrejtvény nyerménye Dobble társasjáték az AK Media & Marketing felajánlásából.**

SZÍNEZZ A SZÁMOKKAL!
Egy kis matek mindig jó jön.)

REJTIVÉNY

A keresztrejtvény fő soraiból kiolvasható megfejtés beküldési határideje: 2021. február 11. A borítékra írja rá: „Januári keresztrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Koszta Beáta.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük!

A JANUÁRI
NYEREMÉNY:

EGY ÓRIÁS
VALENTINNAPI PIZZA
FEBRUÁR 14-ÉN
HÁZHOZZÁLLITVA
AZ AK MEDIA
& MARKETING
FELAJÁNLÁSÁBÓL



Két gólya

– Két gólya repül az elhagyott tó felett.
Észreveszik a bokrok közt megbújó fiatal párt.
– Fogadjunk – mondja az idősebb a fiatalnak –, hogy néhány hónap múlva ők is azt fogják terjeszteni, mindenért...!
(Megfejtésünk a vice poénja.)

◆	SZERECSEN	VEGYJEL	INDIUM	A TÉRFOGAT JELE	PÁRAI	NEMZETI ÖSSZTERMÉK	◆
1							Y
BONN	CENTRUMAI			TROMF			
				RÓMAI 6			
ELLENÁLLÁS JELE			A TÉRFOGAT JELE		FLEPRIBEN VANI		
ELPÁROLOG			KARDVÉGEKI		LATIN KETTŐS BETŰ		
◆	2	ULAN...! FŐVÁROS	ELEMTÖLTÉS JELE	KOREAI AUTÓMARKA		A KÁLIUM VEGYJELE	
			LITER	OSZTRÁK SCHELLING		PÁRATLAN KACSI	
REKKEN					RÁDIÓ MARKA VOLT		
					A TÉRKÉP KÖZEPÉI		
AZ EDZÉS ELEMÉI			FORINT, RÖVIDEN		ELLENÁLLÁS JELE	A SZÉN VEGYJELE	◆
			HOSSZÚSÁG JELE		ELEKTRON JELE		
◆						!	◆



ELEK AZ ÉN VÁROSOM
Ingyenes havilap

Felelős kiadó: Elek Város Önkormányzata, képviseli: Szelezsán György polgármester. Felelős szerkesztő: Kecskés Andrea. Kiadványszerkesztés, nyomdai előkészítés: SzínAktív Stúdió. Nyomtatás: Schneider Nyomda, Gyula. Szerkesztőség: elekazenvarosom@gmail.com
Elek Televízió: elek.televizio@gmail.com. Telefonszám: +36-70/977-8375. Nyilvántartási szám: igénylése folyamatban

