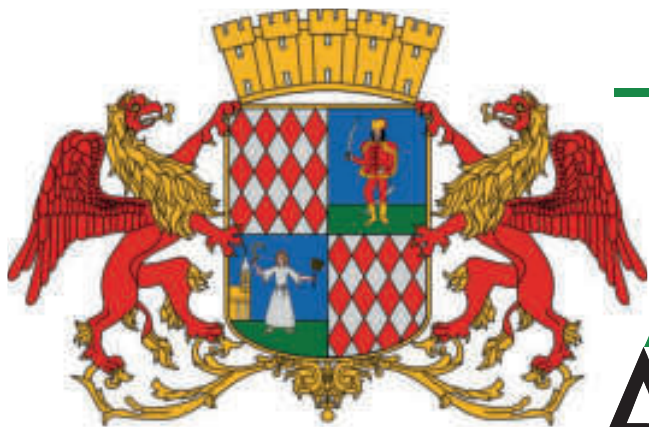




f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

ELEK AZ ÉN VÁROSOM | II. ÉVFOLYAM 5. SZÁM | 2021. JÚNIUS

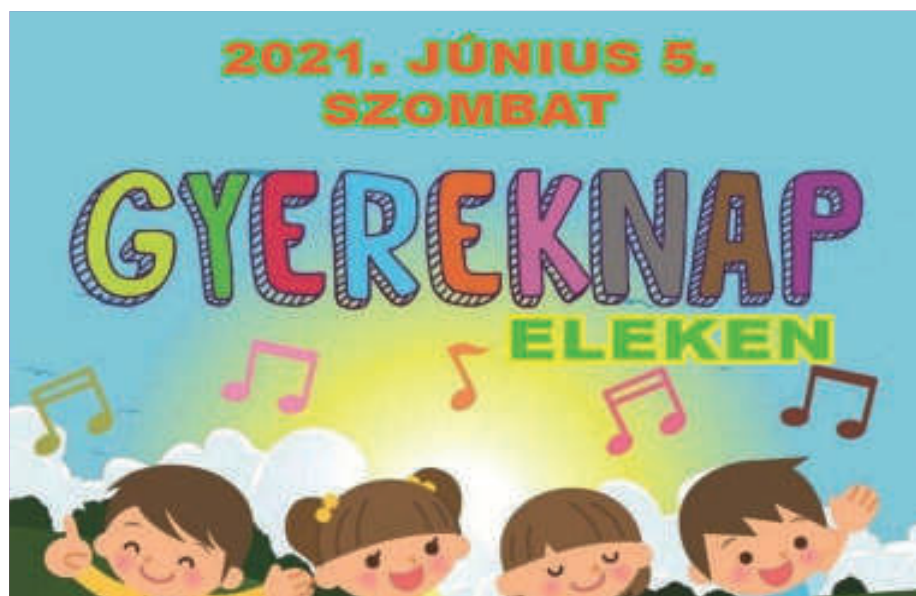


| 9. OLDAL

ELKEZDŐDTEK A NYÁRI
CSERKÉSZTÁBOR ELŐKÉSZÜLETEI

| 4. OLDAL

KIOSZTOTTÁK A VIRÁGCSOMAGOKAT



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



ÁPRILIS 24.

A rendőrség napja

Domak Péter címzetes rendőr őrnagy, őrsparancsnok Urat köszöntötte **Szelezsán György** polgármester a rendőrség napja alkalmából **Elek városáért végzett eredményes munkájának elismeréséül**.

Őrnagy Úr immáron 10 éve vezeti az Eleki Rendőrsöt. Munkájának eredményét jól mutatja, hogy 2011. óta napjainkra jelentősen csökkent városunkban a bűncselekmények és szabálysértések száma.

Őrsparancsnok Úr kiemelte, hogy a szép eredmények az egész őrs munkáját tükrözik és hangsúlyozta, hogy mindaddig, amíg jogsértések történnek további fejlődésre törekednek.

Ezúton is további sikereket és jó egészséget kívánunk!



SZELEZSÁN GYÖRGY

Polgármesteri fogadóórák



Tisztelt Elekiek!

Tájékoztatom Önöket, hogy június hónapban **keddi napokon 13:00 és 15:00 óra közötti** időpontokban kerül sor a polgármesteri fogadóórákra.

JÚNIUS 2021

	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				

TÁJÉKOZTATÓ



Hulladékszállítási napok 2021. június

2021. június 1., kedd
2021. június 2., szerda
2021. június 9., szerda
2021. június 10., csütörtök
2021. június 16., szerda
2021. június 23., szerda
2021. június 30., szerda

ZÖLDHULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
SZELEKTÍV HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK



TÁJÉKOZTATÓ

Május 23-tól hatályba léptek az alábbi járványügyi enyhítő intézkedések:

- a kijárási tilalom megszűnik;
- az üzletek, vendéglátó üzletek és más helyszínek a járványhelyzetre tekintettel elrendelt kötelező zárési időpontja megszűnik;
- eltörlésre kerül a kötelező közterületi maszkviselési kötelezettség;
- szabad a sport a közterületeken, legyen szó akár egyéni, akár pedig csapat-sportról;
- magán- és családi rendezvény legfeljebb 50 fő részvételével korlátozás nélkül tartható, lakodalom pedig akár legfeljebb 200 fő részvételével korlátozás nélkül tartható;
- szállodában vagy étteremben tartott magán- és családi rendezvény esetén a szálloda, vendéglátó üzlet üzemeltetője köteles gondoskodni a magánrendezvényen részt vevők elkülönítéséről;
- egyéb zárt téri rendezvény csak védettségi igazolvánnyal rendelkezőknek tartható;
- egyéb szabadtéri rendezvény legfeljebb 500 fő részvételével korlátozás nélkül tartható (gyűlés is), 500 fő felett azonban csak koronavírus ellen védett személyek vehetnek részt a szabadtéri rendezvényen;
- a zenés-táncos rendezvény csak védettségi igazolvánnyal látogatható;
- 16–18 éves korosztály koronavírus ellen védett személy felügyelete nélkül járhat például étterembe, moziba, ha rendelkezik védettségi igazolvánnyal.

FÖLD NAPJA

A szemétszedési kihívás nyertesei

Elkötelezettek vagyunk a tiszta és rendezett városkép fenntartásáért, környezetünk védelméért!

Minden fórumon igyekszünk felhívni a figyelmet a környezetvédelem és a rendezett városkép fontosságára.

Ebből a célból a Víz világnapjától a Föld napjáig hirdettünk szemétszedési kihívást, melyre számos szorgos gyerkőc és néhány

felölt is jelentkezett.

Ahogy ígértük, az április 22-ig fotókat beküldők között értékes ajándékokat sorsoltunk ki.

Botás Erika alpolgármester asszonnyal a Városházán köszöntöttük a szerencsés nyerteseket.

Íme a nyertesek listája:

Kerékpár nyertese:

Bagi Dominik

Társasjátékot nyert:

Karáth Áron

Antal Sándor

Stumpf Mária Lilla

Gratulálunk nekik és köszönjük mindenkinek, hogy hozzájárult városunk megtisztításához.

Tiétek a jövő!

Mutassunk jó példát!

*Szelecsán György
Polgármester*



ADOMÁNYT KAPTUNK

Csibe program

Battonya Város Önkormányzata és a Cselekvő Romák Egyesület jóvoltából kisállat adományban részesült városunk, ötszáz darab napos csibét kaptunk.

A családok fehérje szükségletét biztosító kisállatok kiosztására 2021. május 21-én pénteken a Városházán udvarán került sor.

Településünkön az első 50 igénylő részesült az adományból, a családok 10-10 napos csibét kaphattak.

Köszönjük szépen mégegyszer Boros Csabának, Battonya Város polgármesterének az adományt!

Közérdekű
telefonszámok

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

Asszisztens: **Mikló Sándorné Éva**

DR. RAMASZ KÁROLY

házi orvos

Telefon: 66 240-121

Rendelési idő:

hétköznap 7.30-10.30-ig, 14.00-15.30-ig

Asszisztens: **Harmath Gyöngyi**

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: 9.00-13.00

ORVOSI ÜGYELET:

Telefon: 66 240-896

Rendelési idő:

hétköznap 16.00-tól másnap reggel 8.00-ig,
hétvégén reggel 8.00-tól másnap reggel 8.00-ig.

DR. TÓTHNÉ DR. ZIMONYI EDINA

fogszakorvos

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 SZOLGÁLAT:

I. körzet:

Várandós tanácsadás: csütörtök 8-10 óra

Gyermek tanácsadás: péntek 8-10 óra.

Védőnő: Kecskés Róbertné

Időpontkérés: **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**

ELEK COVID ZÖLD SZÁM

06-80/ 18-0101



ELEK VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

Virágcsomagot kaptak a lakosok

Nagy érdeklődés mellett zajlott le az első virágosztás Elen. Több, mint 600an jelentek meg átvenni a virágokat a Városvezetés tagjaitól és a Művelődési ház dolgozóitól, illetve a Hu-

mán Szolgáltató Központ munkatársaitól.

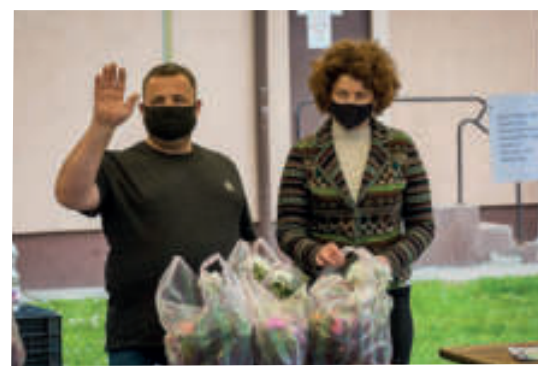
Az idén hagyományteremtő szándékkal tavaszi virágosztást tartottunk, több mint 2400 fő virág talált gazdára. Sajnos a pandémia

időszakában nem tudtunk rendezvényeket szervezni, többek között az idén elmaradt a hagyományos fáklyás felvonulás és a Majális is. Ezek helyett szerettünk volna a lakosság számára kedveskedni

valamivel, így jött a vi-
rágosztás gondolata,
a rendezvényekre be-
tervezett költségvetés
terhére meg is tudtuk
ezt valósítani.- szá-
molt be róla Szelezsán
György polgármester.

Az idei virágosz-

táson többek között muskátliból, dáliaiból, begóniából, mézvirágból, puskaporból és kakasajakból álló csomagokat kaptak a kerttel, balkonnal rendelkező helyiek.



SZELEZSÁN GYÖRGY

Ismét egy sikeres madármentés

Simonkáné Gyuris
Marianna értesített,
hogy egy röpképtelen
erdei fülesbagoly-fió-
kát találtak a kertjük-
ben.

Ezt követően, mint minden hasonló esetben azonnal felvettem a kapcsolatot a Szentesi Természet- és Vadvédelmi Mentőközpont Alapítvány elnökével Apavári Györgynével, aki kérte, hogy minél hamarabb szállítsuk be a madarat az alapítvány szentesi központjába, további vizsgálatok céljából.

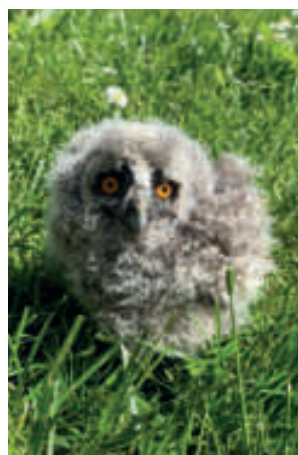
Ennek a kérésnek eleget téve elszállítottuk a kis fülesbaglyot Szentesre, ahol az elsődleges vizsgálatok alapján megállapították, hogy a madár nem

sérült, viszont rendkívül alultáplált is ki van száradva. A szakemberek szerint szerencsére még időben találták meg és időben érkezett a segítség, így az alapítvány gondozását követően, amint megerősödik és röpképes lesz, visszatérhet a természetbe. -számolt be róla Szelezsán György polgármester, aki a fellegével indult a madár megmentésére.

Az alapítvány az utóbbi időkben több Elekről bekerült madáron is segített, most is gondozzák az Elek névre "keresztelt" golyát, aki növekedési rendellenességgel kelt ki és soha nem fog repülni, a természetben nem tudna magáról

gondoskodni.

Köszönjük Simon-
káné Gyuris Marian-
ának és családjának,
hogy nem hagyták ma-
gára a kisbaglyot, há-
lás köszönet a Szentesi
Természet-és Vadvé-
delmi Mentőközpont
Alapítvány elnökének
és önkénteseinek, hogy
a régióból hozzájuk ke-
rülő sérült vadon élő
állatokról erőn felül
gondoskodnak!



VÁROSÜZEMELTETÉS

Szünetel azépítési törmelék lerakó,
zöldhulladékot továbbra is átveszünk

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy május 17. és június 16. között az építési törmelék lerakására átmenetileg nem lesz lehetőség!

A telephely megtelt, a törmelék feldolgozása újrahasznosítás céljából folyamatban van, illetve ez idő alatt korszerűsítési munkálatokat is végzünk annak érdekében, hogy a jövőben is tudjunk fogadni lakossági építési törmeléket!

A zöldhulladék elhelyezésére továbbra is van lehetőség a Városüzemeltetés Gyulai úti telephelyén.

Megértésüket köszönjük!



Napközi konyha

三三三三

**Házhozszállítási lehetőség
az eleki Napközi konyhán
2021. június 01-től!**



Menü ára: 672 Ft

Házhozszállítás Eleken: 80Ft/nap/lakcím

1. *Staphylococcus aureus* (Gram positive)
 2. *Staphylococcus epidermidis* (Gram positive)
 3. *Staphylococcus saprophyticus* (Gram positive)
 4. *Staphylococcus carnosus* (Gram positive)
 5. *Staphylococcus sciuri* (Gram positive)
 6. *Staphylococcus hyicus* (Gram positive)
 7. *Staphylococcus pasteuri* (Gram positive)
 8. *Staphylococcus saprophilus* (Gram positive)
 9. *Staphylococcus aureus* (Gram positive)
 10. *Staphylococcus aureus* (Gram positive)

Ő TUDJA, HOGY MI A HOSSZÚ ÉLET TITKA

95. születésnapján köszöntötték Sarkadi Jánost

Sarkadi Jánost családjá körében **köszöntötte Szelezsán György**, Elek Város Önkormányzatának képviselőjében a **95. születésnapja alkalmából!**

János bácsi 1926. május 16-án született egy tízgyermekes családj legidősebb tagjaként. Feleségével 65 éve élnek boldog házasságban.

Anna és lányuként nevelt Franciska gyermekük lévén négy

unoka és nyolc dédunoka okozza életükben a legnagyobb boldogságot!

János bácsi dolgozott az Eleki TSZ.-ben, majd az Eleki Téglagyárból ment nyugdíjba 40 év munkaviszonyt követően.

A mai napig jó egészségnek örvend, a legszívesebben a családjá körében tölti a szabadidejét.

Boldog születésnapot és jó egészséget kívánunk!



BABÁZÁSZLÓ

Ismét köszöntöttük a legfiatalabbakat

Április 22. **Nagy Dávid**, Nagyné Orosz Bettina és Nagy Károly kislánya.

Április 23. **Kiss Barna Mia**, Kiss-Barna Erika és Kiss Lajos kislánya.

Április 27. **Lakatos Rubina Mariann**, Restás Mariann és Lakatos Dávid kislánya.

Április 30. **Kászián Csaba Rikárdó**, Putnoki Amanda és Kászián Csaba kislánya.

Május 07. **Rádai Laurent Tibor**, Rádainé Oláh Alexandra és Rádai Sándor kislánya.

Jó egészséget és vidám gyermekkort kívánunk!



AZ ÖNGONDOSKODÓ HÁZTARTÁSOKÉRT

Vetőmag osztás Eleken

Elek Város Önkormányzata ismét kapott vetőmag adományt, így az **ETAP Alapítvány** jóvoltából újra van lehetőségünk a lakosság számára ingyenesen vetőmagcsomagot osztani. A helyi lakosok ezzel a csomaggal lehetőséget kapnak arra, hogy saját kertjükben gazdálkodjanak, maguk gondozzák növényeiket, amelyek aztán a családi asztalra kerülhetnek. A csomag háztartási kiskertben megtermelhető **zöldborsó és zöldbab vetőmagokat** tartalmaz.

A vetőmagok emberi fogyasztásra nem alkalmasok!

A vetőmagcsomagok átvehetőek a Városüzemeltetés udvarán.

Nyitvatartás:

H-Cs 07:30-tól 15:30-ig

P 07:30-tól 12:30-ig

Sz-V zárva



ELEKI NÉMET NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT

Trachttag

A **Magyarországi Német Kulturális és Információs Központ és Könyvtár** 2021. április 30-ra immár hetedik alkalommal hirdette meg a magyarországi német népviselet napját. Ennek lényege, hogy különböző módokon mutassuk be a német népviseletet, akár annak egy darabját, akár teljes népviseletet magunkra öltve, akár munkában, akár bármely egyéb tevé-

kenység, élethelyzet keretében.

Ehhez a programhoz az idei évben első alkalommal csatlakoztak az eleki németek is. Elek város, az óvoda, a Dr. Mester György Általános Iskola, a művelődési központ, a német egyesület és a német önkormányzat szoros együttműködésében és Kecskés Andrea professzionális munkájának köszönhetően csodálatos fotók ké-

szültek, amelyek hűen adják vissza a hagyományos eleki, valamint általában a német népviseleti ruháink szépségét. Az Áment család személyében még Németországból is voltak virtuális vendégeink. Köszönet mindenkinek, akik közreműködtek ebben.

A Trachttag programmal összekapcsoltuk a májusfa állítás szép hagyományára emlé-

kezést is, mindezt figyelve a járványügyi előírások betartására.

Köszönjük mindenkinek az együttműködést és a segítséget, így Szelezsán György polgármester úrnak és feleségének, Kecskés Andrea bizottsági elnöknek, a Városüzemeltetés munkatársa-
inak, a Reibel Mihály Művelődési Ház, az Eleki Óvoda Bölcsőde és a Dr. Mester György

Általános Iskola vezetőinek, munkatársaiknak és gyermekeinek, Gera Krisztának és a táncos fiataloknak, és nem utolsósorban az Eleki Németek Egyesülete és az Eleki Német Nemzetiségi Önkormányzat tagjainak.

Az Eleki Német Nemzetiségi Önkormányzat Facebook oldalán megcsodálhatják az elkészült fotókat és videókat.



ELEKI SZLOVÁK NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT



ELEKI NÉMET NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT



ELEKI CIGÁNY NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT



VÁROSSZERTE ÜLTETIK AZ EGYNYÁRI VIRÁGPALÁNTÁKAT

Virágos Elek

Mokán László vezetésével zajlanak a munkálatok, melyek során több, mint 5.000 tő egyényári virágot ültetnek el a Városüzemeltetés és a Közfoglalkoztatás dolgozói.

A pandémiás időszak bebizonyította, mennyire fontos számunkra szűkebb és tágabb lakókörnyezetünk rendezettsége, ápoltsága, virágossága, így ebben az időszakban kiemelten fontosnak tartottuk, hogy a városunk virágdíszbe öltözhessen.

Köszönjük az áldozatos munkájukat!



SÍREMLÉK- KÉSZÍTÉS AKCIÓ!



Bővített telepünkön óriási választékban tekintheti meg árukészletünket! Minőségi gránit síremlékek MŰKÖ ÁRON, korlátlan ideig garanciával!
Különleges, egyedi profilmart síremlékek nagy választékban!
Konyhapult, ablakpárkány igény szerint.

CORVUS-KORA RÓBERT 30/209-4357
Lökösháza, Toldi u 3/a
33 ÉVE MŰKÖDŐ VÁLLALKOZÁS GARANCIÁVAL!
 corvus-classica@freemail.hu • Róbert Corvus-Kora facebook

ELEKI ROMÁN NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT

Központi fűtés korszerűsítés történt a székházban

Az Eleki Román Nemzetiségi Önkormányzat pályázatot nyújtott be a Miniszterelnökség szerveként eljáró Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.-hez a nemzeti beruházási program felhívására.

A pályázat sikeres elbírálásban részesült és a Magyar Kormány másfél millió forintot támogatást biztosít a székházunk fűtés korszerűsítésére.

Önkormányzatunk kezdetektől fogva a legfontosabb feladatának tekinti az anyanyelvünk, kultúránk, hitéletünk, oktatásunk és a román közösségünk erősítését. Az eleki románságnak van Román Iskolája, Román Temetője, Román Ortodox parókiája, Nemzetiségi székháza, Hagyományörző Táncegyesülete, Eleki Románokért Egyesülete. Kötelességünk, hogy anyanyelvünket, identitásunkat és románságunk összetartozását megerősítsük.

Székházunk elengedhetetlen feladata, hogy összetartsa és megerősítse a helyi román közösséget. Ezért szükség van olyan rendezvé-

nyekre, amelyek ezeket a célokat megvalósíthatják.

Konferenciák, Gasztronómiai napok, estek, Nemzetiségi találkozók, Táncház, Egyházi hitéleti rendezvények, Gyermekprogramok, Kiállítások, Irodalmi előadások.

Székházunk erre alkalmas, de ennek érdekében szeretnénk minél korszerűbbé, otthonosabbá varázsolni.

A beruházás felújítás elősegíti az eleki románság közösségként való megerősödését és hatékonyan tudja kiszolgálni a két egyesületünk és önkormányzatunk törekvéseit.

A beruházás, felújítás nem utolsó sorban segíti a világjárvány idején bajba jutott helyi vállalkozásokat.

Köszönetet szeretnénk mondani a Miniszterelnökségnek, és Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.-nek, amiért lehetővé tették a közösségi székházunk fűtés korszerűsítését a támogatás odaítélésével.

Botás László
elnök



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



SOKGÓLOS GYŐZELMEKET ARATTAK AZ ELEKIEK A B CSOPORTBAN

Az Elek USE játékosai többször is alaposan helybenhagyták ellenfeleiket a megyei II/B osztályú bajnokság májusi fordulójában.

Eredmények:

Csorvási SK - Elek USE	1 - 4
Elek USE - Karos SK	7 - 3
Elek USE - Gádorosi LSE	2 - 0



Júniusban az alábbi négy mérkőzésen szurkolhatnak az Elek USE játékosainak:

Június 2. 17:30 Elek

Elek USE - Méhkeréki SE

Június 6. 17:00 Kevermes

Kevermes SE - Elek USE

Június 12. 17:00 Elek

Elek USE - Lőkösháza KSK

Június 19. 17:00 Mezőmegyer

Mezőmegyer SE - Elek USE

Szurkoljunk együtt! Hajrá Elek!

A mérkőzések a hatályos járványügyi szabályok betartása mellett látogathatóak.

Jegyárak:

Felnőtt: 500Ft

Nyugdíjas és diák: 300 Ft

A megyei II/B osztályú bajnokság eleki góllövői

19 gólos: Puporka Elemér
14 gólos: Puporka Róbert
7 gólos: Kasznár Márk
5 gólos: Gyulai Ferenc
3 gólos: Rostás Benjamin
Simonka Rajmond
2 gólos: Trippon Tamás
Hotya Máté
Nagy László
1 gólos: Nagy Árpád
Kása Dominik
Barna Márk
Sipos Dávid
Tar Teofil

1	MEZŐMEGYER SE
2	VÉGEGYHÁZI SE
3	MEDGYESBOOZÁS SE
4	MÉHKERÉKI SE
5	OMTK-RÁKÓCZI
6	ELEK USE
7	KÖRÖSTARCSAI KSK
8	CSORVÁSI SK
9	GÁDOROS SE
10	BÉKÉSI FC
11	BATTONYAI TK
12	KASZAPER FC
13	LŐKÖSHÁZA KSK
14	ÚJGYŐS FC
15	KEVERMES SE
16	HÁRDOS KSK

VELEK VEZÉR HAGYOMÁNYŐRZŐ ÍJÁSZ EGYESÜLET

Újabb sikerek

Remek eredményekkel zárták a négyfordulós **Sólyompróbát** az eleki íjászok. Állomásai: Pálmonostor, Hódmezővásárhely, Kiskunfélegyháza és Sándorfalva voltak.

A nagyszabású viadalon öt harcos képviselte a Velek Vezér Hagyományőrző Íjász Egyesületet, Jakó Margit, Tiba Andrea, Resetár Hanna, Kovács Nóra Csenge és Csuvarszki Boglárka személyében.

A kupa összesített eredményei:

Jakó Margit (szenior nő kategória): **KUPAGYŐZTES**

Resetár Hanna (gyerek lány kategória): **KUPAGYŐZTES**

Kovács Nóra Csenge (gyerek lány kategória): **BRONZÉREM**

Csuvarszki Boglárka és Tiba Andrea is az élvonalban zárta a versenyt.



Tizenkét induló, kilenc érem

A **DAR Történelmi Verseny Sorozat** II. fordulóját harcolták meg íjászaink Kiskunhalason. Az eleki harcosok ezen a megmérettetésen is, mint mindig, maximális fegyellemmel küzdötték le a verseny céljait, ezt természetesen az elért eredmények is tükrözik.

Gyerek lány kategória **aranyérmese**: **Csuvarszki Boglárka**

Gyerek fiú kategória **ezüstérmese**: **Ottlakán Martin**

Gyerek fiú kategória **aranyérmese**: **Ferenczi Gergő**

Ifi lány kategória **ezüstérmese**: **Resetár Hanna**

Ifi fiú kategória **aranyérmese**: **Hegedűs István**

Ifi fiú kategória **ezüstérmese**: **Wittmann Máté**

Fiatalfelnőtt kategória **aranyérmese**: **Juhos István**

Senior nő kategória **bronzérmese**: **Jakó Margit**

Felnőtt férfi kategória **ezüstérmese**: **Duró Lajos**

Gratulálunk az elért eredményekhez és köszönjük az egyesület tagjainak, hogy méltóképpen képviselik Elek Városát!

További szép sikereket kívánunk!

Hajrá Elek!



ÚJRA INDUL A SZÜNIDEI CSERKÉSZKÉPZŐ

Már szervezik a 9 hetes gyerektábort

A tavalyi programso-
rozaton a diákok hétről
hétre ötfős csapatok-
ban harcolhattak egy-
más ellen. A verseny
alatt többek közt ki-
próbálhatták magukat
a nyeregben, elsajá-
títhatták az ismertebb
táncok alaplépéseit, de
a pasztell technikával

is megismerkedhetet-
tek Márton Csaba kép-
zőművész jóvoltából.
Emellett az elsősegély-
nyújtásban is jártas-
ságot szerezhettek dr.
Abdulrahman Abdul-
rab Mohamed, a Vihar-
sarki Koraszülöttmentő
Alapítvány elnökének
segítségével.

Szeretnénk megkö-
szönni a szülőknek,
hogy bizalmat szavaz-
tak nekünk idén is és a
legnagyobb kincsüket,
a gyermekeiket bízzák
ránk a tábor során.

Reméljük, hogy az
idei turnusok alatt is vi-
dámsággal és örömmel
töltitek meg a napjain-

kat.

**Dúró Lajos tábor-
parancsnok úr ígére-
te szerint ismét izgal-
mas és élményekkel
teli nyara lesz az
idei "Cserkész tábor"
részvevőinek!** fo-
galmazott Szelezsán
György, a város polgár-
mestere.

A változatos progra-
mok mellett napi négy-
szeri étkezést és heti
egy kirándulást is biz-
tosítunk a gyermekek
részére.

**További információ
a Reibel Mihály Mű-
velődési Központban
kérhető.**

TAVALYI ÉLETKÉPEK A TÁBORBÓL



ÚJRA NYITVA VAGYUNK

Hírek a könyvtárból

Könyvtárunk 2021. januárjában csatlakozott a Könyvtárellátási Szolgáltató Rendszerhez (KSZR), melynek keretében a könyvtári szolgáltatásokat a Békés Megyei Könyvtár látja el.

Olvasóinknak továbbra is ugyanúgy biztosítunk minden eddigi szolgáltatást, s igyekszünk az aktuális helyzethez igazodva programokat szervezni.

A csatlakozás első lépéseként intézményünk a megyei könyvtár jóvoltából egy új számítógéppel gazdagodott, melyen már a Corvina kölcsönző-program fut, ami a jövőben (amikor a teljes állományunk felkerül rá) lehetőséget ad az

olvasóinknak arra, hogy akár otthonról is elérhessék adatbázisunkat.

A bezárás alatt, könyvtárunk állományapasztást hajtott végre a raktári állományból. Ezt a folyamatot az alábbi okok indokolták: tartalmi elavulás, a használati igény hiánya, vagy a példány elhasznált állapot. Szakmai szempontok alapján felülvizsgáltuk a raktári könyveket, majd megkezdjük a kivonást az állományból. Ez elég hosszadalmas feladat, mert több ezer kötetről van szó.

Könyvtárunk olvasóterében is átválogattuk a könyveket, amelyek nincsenek napi forgalomban, azok lekerülnek raktári helyükre.

Fontos, hogy jó fizikai állapotú és megfelelő kinézetű könyvek kerüljenek látogatóink kezébe.

A leselejtezett könyvekből könyvbörzét tartunk, a mindenkor szabályok figyelembe vételével. Továbbra is lehetőségük van olvasóinknak „kívánságlistát” írni, szem előtt tartjuk beszerzéskor a megváltozott használati igényeket is.

Májusban tovább folytatódott az „Alkotók Fala” online kiállításunk, és havonta jelentkeztünk facebook oldalunkon kézműves szakköri ötletajánlatokkal is, könyvajánlóink mellett.

Az idei évben először csatlakoztunk a Községek Hete országos programsorozathoz, helyismereti kvízzátékkal. A vírushelyzet miatt sajnos csak online formában, de részt vettünk a „KönyvtárMozi” és a „Babaolvasó” szakmai konferencián.

Május 17-én meghirdettük gyerekeknek és felnőtteknek szóló kavicsfestő pályázatunkat, melynek eredményhirdetése június 10-én, a kézművesség világnapján lesz.

Május 25-től ismét a megszokott nyitvatartással, hétköznaponként 9-17 óráig várjuk látogatóinkat!

Juhászné Kiss Henrietta

ELEK VÁROS KÖNYVTÁRA

Muntyán Kati alkotásai

Május hónap alkotója: Muntyán Katalin.

Továbbra is várunk bármilyen technikával, bármilyen anyagból készült tárgyakat, legyen az gyöngy, fa, bőr, textil, fonál, üveg, de ha újrahasznosított anyagból dolgoznak, az dobogtatja meg szívünket igazán!

Ne feledjék: **Alkotni jó!**

Juhászné Kiss Henrietta



ELEK VÁROS KÖNYVTÁRA

"Aprópénzes" könyvvásár

Könyvvásár



2021. jún. 1 - jún. 15-ig,
minden hétköznap 9.00-16.30 között
könyvtárunk
"aprópénzes"
könyvvásárt tart.

A gyűjteményünkben leselejtezett
könyvek között mindenki
megtalálhatja az érdeklődési
körének megfelelő
olvasmányt:
gyerek, ifjúsági, bűnügyi, romantikus,
szépirodalmi, szakirodalmi és nemzeti és
könyvek.

Jöjjön, ezt ne hagyja ki!!!



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Így közlekedtek Ti!

Emenet Kata Sára 4. osztályos tanulónk az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság „Így közlekedtek Ti!” című gyermekrajz pályázatán különdíjban részesült!

Gratulálunk, és további sok sikert kívánunk!



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Anyák napja

Május első vasárnapján idén is online formában köszöntötték a gyermekek az édesanyákat, nagymamákat. Az alsósok ajándékot is készítettek, hisz ők április 19-én visszatérhettek az iskolába.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Újra működik az iskolarádió

Iskolánkban Igazgató úr ötlete alapján új program vette kezdetét a jelenléti oktatásba való visszatérés óta.

Minden reggel egy diákunk bejelentkezik az iskolarádióba, ahol román nyelven köszönti társait, elmondja, hogy milyen nap van, mit ünneplünk ezen a napon, továbbá jeles nap esetén verssel is köszönti a többi tanulót.

A születésnapjukat ünneplőket is köszöntjük.

Nagy örömmel fogadták a gyerekek a kezdeményezést, mindennap lelkesen várják, hogy ki lesz a következő bejelentkező és természetesen nagy tapssal jutalmazták társukat!

ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

UNESCOrajzpályázat

Iskolánk több diákja készített rajzot a Hungarian Section Saint Germain en Laye CID partner UNESCO által szervezett „Dessine moi ton reve de Paix” („Rajzold le az álmod a békéről”) Nemzetközi Versenyére.

Gratulálunk Faragó Valentina, Kovács Kata, Mohácsi Attila, Gulyás Péter András, Gyaraki Nándor 3.osztályos, valamint Enyedi Kamilla, Emenet Kata és Krisán Alina 4.osztályos tanulónknak!

Felkészítő pedagógusok: Szabó Anett és Jova Daniella.

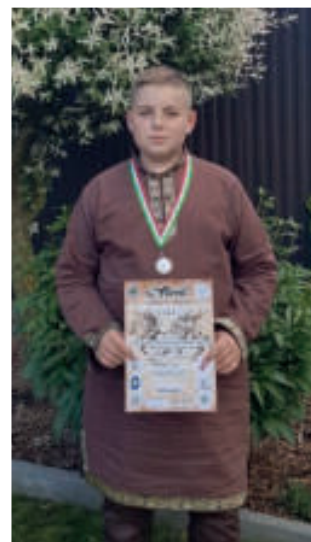


ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Íjász sikerek

Ferenczi Gergő - iskolánk 5. osztályos tanulója - a Kiskundorozsmán megrendezett Dél-Alföldi Regionális Íjászverseny első fordulóján, gyerek fiú kategóriában ezüstérmét szerzett.

Gratulálunk Neki és további sok sikert kívánunk!



A ballagási ünnepség az Eleki Román Általános Iskolában 2021. június 19-én 9 órai kezdettel kerül megrendezésre.

Ballagó diákjaink:

Fűfa Karina Anikó
Nagy Brendon
Nagy Krisztián Martin
Onodi Milán János
Turai Dzsénifer
Zalai Hunor Levente

Tanévzáró ünnepség
2021. június 22-én 16 órai kezdettel kerül megrendezésre.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Madarak és fák napja

A madarak és fák napja alkalmából 4. osztályosaink Danci nénivel a madarokról készítettek rajzokat, azután pedig tanulmányi kirándulást tartottak Eleken: megfigyelték a különböző fákat, a természetet, és kilátogattak a Ligetbe is.

A 3. osztályosok Anett nénivel ismeretterjesztő filmet néztek e jeles nap alkalmából majd meglátogatták a nemrégiben felállított kupakgyűjtő szívet, ahová elvitték az általuk összegyűjtött sok-sok kupakot.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Húsvéti rajzpályázat

Iskolánk több tanulója részt vett a gyulai **Információs- és Dokumentációs Központ** által szervezett **húsvéti rajzpályázaton**.

Nagyon szép munkák születtek, melyeket ajándékkal jutalmazott a Központ.

Külön kiemelésre került **Gál Polett Lenke** 5. osztályos tanuló munkája, amit a legjobbnak minősített a zsűri a versenyben.

Gratulálunk Polettnek az elért helyezéshöz, valamint a többi diáknak is további sok sikert kívánunk!

ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Pályázati források érkeznek

A Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. Hazai Egyházi és Nemzetiségi Támogatások programja keretén belül iskolánk több pályázatot nyújtott be a tanulók hazai és külföldi kirándulásai, illetve helyi programok szervezésének támogatására.

3 nyertes pályázatról számolhatunk be:

- a „**Budapest gyermekszemmel**” pályázatunk, mely egy 1 napos budapesti kirándulást foglal magába, erre 500.000,-Ft-ot kapott iskolánk;
- a „**Román hét iskolánkban**” című pályázatunk, mely intézményen belüli

román versenyek megszervezését, támogatását foglalja magába, erre 300.000,-Ft-ot valamint

- az „**Alföldről a hegyekbe**” című pályázat, mely egy 5 napos Brassó és környékén megvalósuló romániai kirándulást foglal magába, melyet 1.732.000,-Ft-tal támogat az Alapkezelő.

ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Ballagó diákok



Berényiné Csotye Flóra
igazgatóhelyettes



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Középfokú nyelvvizsgát szerzett Noémi



A Dr. Mester György Általános Iskola 8.b osztályos tanulója, **Fodor Noémi** angol B2 típusú középfokú nyelvvizsgát szerzett márciusban.

Gratulálunk Noéminek és felkészítő tanárjának, Becsey Gábornak!

Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya
intézményvezető

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Föld napja

Április 22. a Föld napja. Ez alkalomból különféle eseményeket rendeznek világszerte, melyekkel felhívják a figyelmet a Föld természeti környezetének megővására.

Az **Emberi Erőforrások Minisztériuma** 2021. április 19. -23. között hirdette meg a **Fenntarthatósági Témahetet**, amelynek célja, a fenntarthatóság üzenetének elterjesztése iskolai keretek között. A Témahét fővédnöke Áder János köztársasági elnök, kiemelt támogatója a Kék Bolygó Klímavédelmi Alapítvány és az Emberi Erőforrások Minisztériuma. A nemes kezdeményezéshez iskolánk, a Dr. Mester György Általános Iskola az idei tanévben is csatlakozott, hiszen fontos feladatnak tartjuk tanulóinkat a környezet védelmére is nevelni Földünk megővése érdekében.

A Föld napja mozgalom egyik jelmondata: „Ki mondta, hogy nem tudod megváltoztatni a világot?” A változás, a változtatás kicsiben, apránként kezdődik. A gyermekekben elültetett gondolat idővel beéri és eléri célját. Kis odafigyeléssel már a gyerekek is sokat tehetnek kék bolygónk védelméért.

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető – helyettes



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Újabb siker rajzpályázaton

Az „**Én és a koronavírus**” című rajzpályázaton a Dr. Mester György Általános Iskola tanulói is részt vettek. A gyerekek által készített rajzokat beszkennelve, elektronikusan kellett elküldeni a szlovákiai Dunaszerdahelyre, a versenyt szervező Kobukrav Polgári Társulás számára.

A pályázatra a világ 27 országából összesen 5891 rajz érkezett.

A hat- tíz éves korosztály 2. kategóriájában iskolánk 4. a osztályos tanulója, Szatmári Dávid „Védekezés a vírus ellen” címmel készítette el rajzát, mellyel a II. helyezést érte el.

Gratulálunk a szép eredményhez!

A pályázati műveket vándorkiállítás keretében fogják majd bemutatni a nagyközönség számára. A nemzetközi helyszínek kiválasztása folyamatban van.

Bellon Tiborné Durst Ilona
osztályfőnök 4. a osztály



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Anyák napja

Az anyák napja világszerte megünnepeelt nap, amelyen az anyaságról emlékezünk meg.

A különböző országokban más és más napokon ünneplik, Magyarországon május első vasárnapján.

Iskolánkban, a Dr. Mester György Iskolában fontosnak tartjuk ezt a szép ünnepet, a tanulók versekkel, dalokkal, táncos produkcióval, kézzel készített ajándékkal lepték meg az édesanyjukat.

Az ünnepség a járványhelyzet miatt az idén online formában valósult meg, az osztályok közösségi oldalán tekinthetők meg.

Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya
intézményvezető



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

GAMETIME országos helyezések

A Magyar Diáksport Szövetség 2021. január 25-én indította útjára a **Game Time2** elnevezésű online játékát, amelyben 8 sportág kiválóságai, Hanga Ádám, Dzsudzsák Balázs, Lukács Viktória és Kovacsics Anikó által készített sportos kihívásokat kellett a 10-14 éves diákoknak teljesítenie.

A regisztrált gyerekeket sportági csapatokba sorolták, és a gyakorlatsorról feltöltött videókat értékelték.

Először körzeti, utána megyei, majd országos szintre is eljutottak iskolánk tanulói.

Az értékelés során a Dr. Mester György Általános Iskolában a következő eredmények születtek torna sportágban:

Game Time Országos döntő eredménye:

I. hely: Mészáros Petra

IV. hely: Borgye Jázmin

11. hely: Kósa - Schmidt Nóra

16. hely: Hack Botond

17. hely: Borgye Boglárka

56. hely: Csóti Szabina

57. hely: Póptylikán Kincső

165. hely: Csuvarszki Boglárka

166. hely: Balogh Lia

176. hely: Szabó Réka



Iskolánk tanulói a 482 indulóból értek el ilyen szép sikereket.

Gratulálunk nekik és felkészítő kollégáinknak, Kovácsné Szelényi Zsanettnek!

*Veresné Vigh Mónika
intézményvezető – helyettes*

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Lázár Ervin program

A Lázár Ervin Program célja, hogy évente egy alkalommal minden általános iskolás tanuló ingyenesen eljuthasson valamilyen kulturális intézménybe.

Ebben a tanévben az EMMI a járványügyi előírások miatt eddig szüneteltette a programot.

Májustól online formában vehetünk részt a Lázár Ervin Program által nyújtott kulturális programokon.

A gyerekek a saját

osztálytermük interaktív tábláján kivetítve nézhetik meg az előadásokat.

A 4. a és a 6. a tanulói A Békéscsabai Jókai Színház és a Viharsarok Táncegyüttes koprodukciójában a Holló Jankó című mágikus mese- tánc- játékot, a 8. a és 8. b osztályosok Giacomini Puccini: Gianni Schicchi c. egyfelvonásos operáját a Magyar Állami Operaház, míg a 7.a és 7.b a Tündérvárás – Nővarázs című produkciót a Fővárosi

Nagycirkusz előadásában tekinthetik meg.

Az előadások megtekintése után a kisebbek rendhagyó tanítási órákon is részt vesznek, ahol játékos formában közösen feldolgozzuk velük a látottakat.

A LEP azért is hasznos, mert nemcsak élményszerző, hanem fejleszti a gyerekek anyanyelvi, zenei, vizuális és szociális kompetenciáit is.

*Bellon Tiborné Durst Ilona
intézményi LEP
koordinátor*

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Kortárs versmondó verseny díjátadó

A **IX. Kortárs Versmondó Verseny Kárpát - medencei döntőjét** online formában rendezték meg az idén a pandémiára való tekintettel.

Iskolánkból 35 tanuló készült fel és töltöttük fel videóját.

5 fő arany, 12 fő ezüst és 18 bronz minősítést kapott a szervezőktől, a díjazottak könyvet és oklevelet illetve CD-t kaptak.

A jelenléti oktatás első napjaiban kerülhetett sor a díjátadásra a felső tagozaton.

A díjazottak:

6. a osztály:

Csuvarszki Boglárka - ezüst

Onodi Patrícia - ezüst

Kovács Nóra - bronz

Balogh Lia - bronz

7. a osztály:

Dobi Dominika - arany

Váradi Dorina - ezüst

Botás Brigitta - bronz minősítés

Gratulálunk tanulóinknak és a felkészítő pedagógusoknak!

*Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya
intézményvezető*



Civilizációs betegségeink: a metabolikus szindróma

A metabolikus szindróma, vagyis több, egymással összefüggő anyagcsere-zavar együttes fennállását jelenti.

Sokan hajlamosan vagyunk elengedni magunkat evés-ivás terén, nem számoljuk a kalóriákat sem, és a hidegben jobb szere-tünk a cserépkálya mellett kucorogni, mint fagyos parkokban kocogni. Ha ez valóban csak egy-két hétig tartana, nem lenne belőle baj, de mi általában tavaszig gyűjtögetjük a „medvehajat”. Az évek során ránk rakódott plusz 1-2 kilókból végül túlsúlyproblémánk lesz, amiből fokozatosan kialakulhat a magas vérnyomás, a magas vércukorszint és a magas koleszterinszint.

Szinte egyik a másikból következik. Mindezek, a helytelen életmódból összeadódó kockázati tényezők már önmagukban is fokozzák a szívkororúér-betegség, a stroke és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának valószínűségét, együttesen azonban még inkább növelik a kockázatot, és rövidítik az életet.

ELHÍZÁS

Az anyagcsere-zavarok egyik legszembeötlőbb tünete az elhízás. Ez nemcsak esztétikai problémát jelent, ezzel együtt a testösszetétel arányai is megváltoznak, amely azután más, súlyos betegségekre hajlamosít.

Elsősorban cukorbetegségről, magasvérnyomás-betegségről, érrendszeri betegségekről, és egyéb szív-és keringési betegségekről.

Elhízásról akkor beszélhetünk, ha az ember testsúlya legalább 20%-kal meghaladja az ideális értéket. A túlsúly elősegíti az inzulinrezisztencia kialakulását, aminek eredményeképpen a szervezet nem a megszokott módon reagál az inzulinra.

A metabolikus szindrómára hajlamos emberekre az alma típusú elhízás jellemző, amikor a zsír a törzs és a has körül rakódik le.

MAGAS VÉRNYOMÁS

Az elhízás nemcsak külsőleg jelentkezik, hanem „befeleg” is hat, a szervek irányában. Az egyes szervek közötti teret kitölti a zsíralomány, ami enyhe nyomást gyakorol a szervekre is, ezzel nehezítve működésüket. A magas vérnyomás esetében a verőerekben túlságosan nagy nyomással áramlik a vér, ami károsítja az érrendszert: az erekre ható tartós nyomásemelkedés következtében faluk megvastagszik és veszít rugalmasságából. A létrejövő érmezzesedés érintheti a szívet ellátó koszorúereket is.

A magas vérnyomás önmagában nem okoz tüneteket, de szívinfarktus, stroke és veseelégtelenség kialakulására hajlamosíthat.

Metabolikus szindróma esetén felerősödik az érmezzesedés folyamata, amely az artériák egyik leggyakoribb megbetegedése.

MAGAS VÉRCUKORSZINT

A cukorbetegség (diabetes mellitus) világszerte egyre nagyobb méreteket ölt, egyike a civilizációs betegségeknél. Becsült adatok szerint a lakosság kb. 8-10 %-a cukorbeteg, s ez Magyarországon mintegy 800 000 - 1 000 000 embert jelent!

A cukorbetegség összetett anyagcsere-zavar melynek lényege, hogy a hasnyálmirigy által termelt hormon, az inzulin hiányzik a szervezetből, vagy ha jelen is van, vércukorszint szabályozó hatását nem tudja kellőképpen kifejteni.

A kóros anyagcserét legszembetűnőbben a vércukorszint emelkedése jelzi. A betegség tünetei évek alatt, lassan fejlődnek ki, sokszor

a betegnek semmi panasza sincsen, és csak laboratóriumi vizsgálat derít fényt az emelkedett vércukorszintre.

Nem ritka, hogy a cukorbetegséget több éves fennállás után fedezik fel, valamilyen késői szövődmény megjelenése kapcsán. A magas vércukorszint is jelentős kockázati tényezője a metabolikus szindrómának.

Normális körülmények között a cukor hamar eltűnik a vérből, és beépül az energiaraktárba, ellenkező esetben kórosan megemelkedik, így a vérben lévő glükóz a szervezet minden szervéhez és szervrendszeréhez – többek között a szívhez, az erekhez, a vesékhez és az idegrendszerhez – eljut. Ez az állandó „cukortámadás” az adott szerv vagy szervrendszer károsodásához vezethet.

A magas vércukorszint gyakran vezet 2-es típusú cukorbetegséghez, szív-izomelhaláshoz, strokehoz, vaksághoz és végtagvesztéshez.

MAGAS KOLESZTERINSZINT

A koleszterin és a trigliceridek szintje szintén a metabolikus szindróma fontos mutatójának számít. Kóros vérzsír összetétel akkor áll fenn, ha a vérben túl nagy mennyiségű a „rossz” koleszterin (LDL-koleszterin), magas a trigliceridszint és a szükségesnél kevesebb „jó” koleszterin (HDL-koleszterin) található. A vér trigliceridszintjének megemelkedése elősegíti a verőereket elzáró zsíros lerakódások (plakkok) kialakulását, me-nehezítve ezzel a vér eljutását a szívhez. Ha a vérben magas a HDL-koleszterin szintje, annak jótékony hatása van a szívre. Ellenben, ha a szükségesnél alacsonyabb, akkor szívinfarktus vagy stroke kialakulására hajlamosíthat.

Lásd: Hogyan javíthatjuk a koleszterinszintünket? című

írásunkat egy korábbi lapszámunkban.

Előzzük meg a bajt!

A metabolikus szindrómához vezető betegségek kellő odafigyeléssel megelőzhetőek, de ha már megvan a baj, életmód változtatással korrigálhatók és sok esetben visszafordíthatók. Hatásos módja a megelőzésnek és a helyreállításnak az egészsége táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

A mértékletesség elsa-játítása olykor életet menthet. Fontos, hogy le tudjunk mondani a szükségesnél több evésről, és a megszo-kás miatt kívánt nehéz, kalóriadús ételekről. Az étrend összeállítása során szintén elengedhetetlen a zsírbevitel csökkentése, a telítetlen zsírok arányának növelése (pl. hidegen sajtolt olajok, olajos magvak fogyasztása), a rostokban, zöldségfélékben gazdag és sósze-gény ételek előnyben részesítése. Ugyanilyen fontos az

étkezések közötti nassolás elhagyása, ami folyamatosan munkára készíti, és így kimeríti a hasnyálmirigyet.

Nem szükséges napon-ta háromnál, negyvenéves kor felett pedig naponta két étkezésnél többet beiktat-nunk.

A megfelelő étrendnek és a rendszeres mozgásnak nemcsak a metabolikus szindróma tüneteire van jótékony hatása, hiszen az arányos, sportos testalkat mindenkinek magabiztos-ságot, mindemellett egész-séges, jó közérzetet biztosít.

A zsírban, olajban sült húsok járulnak hozzá a legnagyobb mértékben a me-tabolikus szindrómát alkotó anyagcsere - betegségek kialakulásához. A zsírbevitel csökkentése, valamint a rost és zöldségfélék fogyasztásának növelése érdekében az alábbiakban növényi alap-anyagokból készült fasírt recepteket ajánlunk.

Köles-zeller fasírt

Hozzávalók (kb. 16 db)

30 dkg főtt köles, 10-15 dkg zellergumó lereszelve, 10-15 dkg napraforgómag ledarálva (lehet piritott is), kb. 5 dkg őrölt lenmag, 1 kis fej vöröshagyma apró kockára vágva, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma, só.

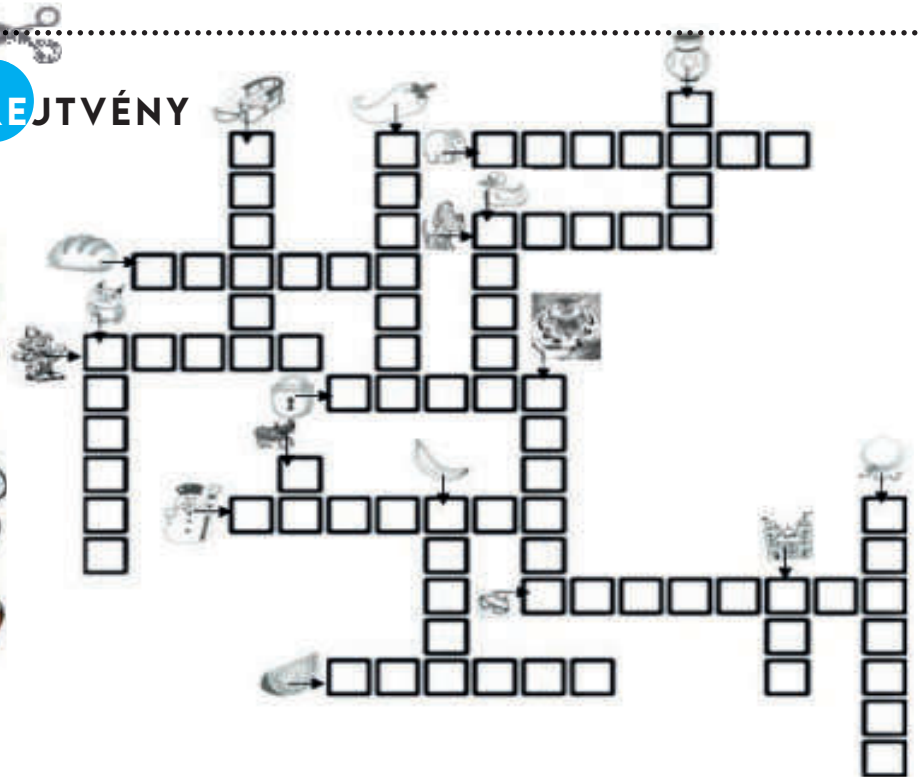
Elkészítés

A megmosott kölest 2,5-szeres vízben az apró kockára vágott vöröshagymával és a zúzott fokhagymával, sóval megfőzzük. Amíg megfő, elő-készítjük a többi alapanyagot: sütőben 140 fokon megpirítjuk a napraforgót, kislyukú reszelőn lereszeljük a zellert, megőröljük a lenmagot. A főtt kölest hagyjuk langyosra hűlni, és ekkor adjuk hozzá az előkészített alapanyagokat. Jó alaposan összedolgozzuk a fasírt masszát. Elkészítjük a sü-tőpapírral bélelt tepsit és a vizes kézzel formázott fasírtokat ráhelyezzük. Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 30 percig sütjük, félidőben megfordítjuk. Akkor jó, ha kicsit megpirul mindkét oldala.

Jó étvágyat!

GYEREKÉSZ

REJTVÉNY



A megfejtés beküldési határideje: **2021. június 21.** A borítékra írja rá: „Júniusi gyerekrejtvény”.

A megfejtéseket a Polgármesteri Hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni.

Az előző rejtvény nyertese: **Oláh Balázs.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük!

A Júniusi gyerekrejtvény nyerménye egy **KINDER** ajándécsomag a **Bonag Tüzép** felajánlásából.

REJTVÉNY

A keresztrejtvény fő soraiból kiolvasható megfejtés beküldési határideje: **2021. június 21.** A borítékra írja rá: „Júniusi keresztrejtvény”. A megfejtéseket a Polgármesteri Hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. Az előző rejtvény nyertese: **Geszterédi Miklós.** Gratulálunk a nyerményhez!

A JÚNIUSI NYEREMÉNY:
EGY 5.000 FT
ÉRTÉKŰ VÁSÁRLÁSI
UTALVÁNY
A PINDI BÜFÉ
FELAJÁNlásÁBól

