



f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

| VIII. ÉVFOLYAM 5. SZÁM | 2020. MÁJUS



| 3. OLDAL

Maszkok és fertőtlenítőszeresek a Naplemente Idősek Otthonának

| 6. OLDAL

ELISMERÉSBEN RÉSZESÜLT ELEKI RENDŐRÖK



| 2. OLDAL

Májusfaállítás – tavasz, szerelmek, népszokások



| 9. OLDAL

Hulladék- szállítási napok május hónapban



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom





25 MILLIÁRD FORINTTAL SEGÍT A KORMÁNY

Nemzeti élelmiszergazdasági válságkezelő program

A kormány 25 milliárd forinttal segíti a mezőgazdasági és élelmiszeripari vállalkozásokat a koronavírus okozta gazdasági nehézségek leküzdésében – közölte az agrárminiszter az MTI-vel.

Nagy István kiemelte: a koronavírus-járvány alatt a magyar mezőgazdaság és élelmiszeripar stabil működésének fenntartását, és ezzel az élelmiszerellátás folyamatosságának biztosítását a kormány prioritásként kezeli.

Hozzátette: az Agrárminisztérium a gazdaságvédelmi akcióterv részeként dolgozta ki a Nemzeti élelmiszergazdasági válságkezelő

programot, amelynek keretében vissza nem térítendő támogatás formájában jutnak 25 milliárd forintnyi többletforrást a koronavírus miatt nehéz helyzetbe került vállalkozásoknak.

A program egyes ágazatokban a már meglévő támogatási konstrukciók keretösszegének növelésén, más ágazatokban pedig új átmeneti támogatási programokon keresztül valósulhat meg – mondta az agrárminiszter.

Az új támogatási konstrukciók kidolgozását a minisztérium megkezdte és mindent megtesz annak érdekében, hogy az Európai Bizottság gyorsított eljárású jóváhagyását követően azo-

kat mielőbb meghirdethessék – tette hozzá.

Az új intézkedések tartalmáról, a szükséges tudnivalókról az Agrárminisztérium és a Magyar Államkincstár is folyamatosan tájékoztatni fogja az ágazat szereplőit – közölte Nagy István.

Emlékeztetett: a magyar élelmiszergazdaságot mintegy 174 ezer vidéki vállalkozás tartja életben, amelyek jó része 10 fő alatti vagy önfoglalkoztató. A program célja az élelmiszertermelési kapacitások fenntartása, a járványügyi védekezés meg erősítése, ezzel az élelmiszerbiztonság és exportpotenciál megőrzése – mondta.

■

VARGA MIHÁLY:
310 MILLIÁRD FORINT VISSZA
NEM TÉRÍTENDŐ FORRÁS

Újabb 400 milliárd forintot biztosít a kormány a koronavírus elleni védekezéshez



Fotó: MTI/Illyés Tibor

A kormány összesen 420 milliárd forint fejlesztési forrást biztosít a gazdaságvédelmi intézkedésekhez a Gazdaságfejlesztési és innovációs operatív programból – nyilatkozta a pénzügyminiszter az MTI-nek. Varga Mihály hozzátette: a GINOP éves fejlesztési keretének módosításával többletforrást juthat egyebek mellett a bértámogatási programra, a vállalatok kapacitásbővítéseinek és beruházásainak támogatására, továbbá kedvezményes vállalati hitelekre is.

A kormány döntésével a Pénzügyminisztérium végrehajtásában működő GINOP keretében 310 milliárd forint vissza nem térítendő forrást és 110 milliárd forint 0 százalékos hitelt állít a gazdaságvédelmi akcióterv szolgálatába – ismertette Varga Mihály.

Mint mondta: a GINOP éves fejlesztési kerete tartalmazza a program aktuális felhívásait és azok keretszégeit, a módosításával pedig lehetőség van a kormány által elfogadott, és a programba illeszkedő gazdaságvédelmi intézkedések beépítésére, ezek alapján új pályázati felhívásokat meghirdetésére.

A pénzügyminiszter ki-

emelte, a GINOP így olyan gazdaságvédelmi programokra tud fedezet nyújtani, mint a vállalkozásokat segítő bértámogatás: a 200 milliárd forint összegű program keretében a kieső munkaidőre (maximum 85százalék) eső munkabér 70 százalékát megtéríti az állam a vállalkozások számára. A „kurzarbeit”-hoz hasonlóan a kutató-fejlesztők, mérnökök speciális bértámogatása is megvalósítható a GINOP forrásainak terhére, az ehhez szükséges 30 milliárd forint rendelkezésre áll.

A járványveszély következtében gazdasági nehézségekkel küzdő vállalkozások kapacitásainak újraépítése kulcsfontosságú a gazdaság újraindítása szempontjából – hangsúlyozta a miniszter, kiemelve, hogy a vállalkozások termelékenységének és technológiai megújulásának támogatására közel 74 milliárd forintos kerettel készítenek elő felhívásokat.

Ezen felül digitális készségfejlesztő program indulhat 7 milliárdos kerettel, amely az igények nagyságától függően növelhető, valamint 110 milliárd forint 0 százalékos forgóeszköz hittel segítik a válságban leginkább érintett ágazatokat az MFB Pontokon keresztül.

AJÁNlja FEL ADÓJA 1%-ÁT!

Az szja 1+1 %-ról május 20-ig lehet rendelkezni

Az szja 1+1 százalékaról az idén is május 20-ig lehet rendelkezni, a tapasztalatok szerint a legtöbb gyermekek gyógyítására vagy állattenhelyeknek ajánlják fel adójuk egyik 1 százalékát, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) honlapján valamennyi kedvezményezett megtalálható – közölte a NAV az MTI-vel.

Az adóhivatal honlapján, az szja-bevallás webes felületén is elérhető az szja 1+1 százalékos rendelkezés azért, hogy minél többen a lehető legegyszerűbben támogathassanak civil szervezetet, vallási közösséget vagy a Nemzeti Tehetség Programot.

A rendelkezés legegyszerűbben ügyfélkapus hozzáféréssel a NAV webes kitöltőprogramjával teljesíthető. A rendelkezőnyilatkozat a bevallás részeként vagy akár önálló nyilatkozatként is benyújtható május 20-ig. Felajánlásokat kizárólag a NAV-nál korábban regisztrált civil szervezetek, a technikai számmal rendelkező vallási közösségek és a kiemelt költ-

ségvetési előirányzat kaphat.

A vallási közösségek technikai számára szóló, formailag érvényes nyilatkozatot az adóhivatal mindaddig automatikusan figyelembe veszi, amíg a felajánló újabb nyilatkozattal nem jelöl meg másik technikai számmal rendelkező kedvezményezettet vagy a korábbi nyilatkozatát nem vonja vissza. A civil kedvezményezett és a kiemelt költségvetési előirányzat számára viszont továbbra is évente kell megtenni a felajánlást. Hozzátették, a korábbi évekhez hasonlóan a munkáltatók továbbra is összegyűjthetik a munkavállalók 1+1 százalékos nyilatkozatát. Ebben az esetben a nyilatkozatot a munkáltatónak legkésőbb május 10-ig lezárt borítékban kell átadni, aminek leragasztott felületét a munkavállalónak saját kezűleg alá kell írnia. A dokumentumot sértetlen állapotban, kísérőjegyzékkel együtt, zárt csomagban május 20-ig kell a munkáltatónak továbbítani a NAV-hoz – olvasható a hivatal közleményében.

■

SZAKKÉPZÉS

Népszerű a szakma

A középfokú oktatásban továbbtanulók csaknem kétharmada a megújuló szakképzést választotta. Az ősztől induló technikumokban mintegy 34 ezer fiatal szerezhethet szakmát az érettségi mellé. A legnépszerűbb szakképzési intézménytípusba magasabb arányban nyertek felvételt a diákok, mint bármikor az elmúlt másfél évtizedben – tájékoztatta az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) az MTI-t. Közleményükben idézték Schanda Tamás parlamenti és stratégiai államtitkárt, aki azt mondta: „azt szeretnénk, hogy a fiatalok alapos, korszerű és a munkaerőpiacon értékes tudással rendelkezzenek, ezért fejlesztjük és újítjuk meg a szakképzés rendszerét. A jelentkezési adatok alapján az látható, hogy a diákok körében is népszerűbb lett a szakma tanulása”. A koronavírus-járvány épp arra világít rá: minden intézkedést meg kell tenni annak érdekében, hogy miután újraindítjuk az életet Magyarországon, ismét legalább annyira eredményesek lehessünk, mint az elmúlt évtizedben – fogalmazott.

■

POZITÍV PÉLDAKÉNT EMLÍTIK VÁROSUNK
IDŐSEK OTTHONÁT

Békés megyében is ellenőrzik a szociális intézményeket



BARNA ATTILA, A NAPLEMENTE IDŐSEK OTTHONÁNAK VEZETŐJE ÉS SZELEZSÁN GYÖRGY POLGÁRMESTER AZ ÁPRILIS 18-AI HELYSZÍNI ELLENŐRZÉSEN

A Békés Megyei Kormányhivatal népegészségügyi munkatársai a gyámügyi szakemberekkel együttműködve ellenőrzik a megye bentlakásos szociális intézményeit. Legelőször Eleken, a Naplemente Idősek Otthonában tartottak helyszíni szemlét.

Az új koronavírus-járvány megfékezése érdekében, elővigyázatossági okokból a Kormányhivatal az országos tisztifőorvos által április 9-én elrendelt alapján soron kívül ellenőrzi Békés megye

valamennyi bentlakásos szociális intézményét, idősotthonát. A támogató jellegű ellenőrzések egyaránt segítik az intézmények dolgozóinak munkáját és szolgálják a munkatársak, valamint a bentlakó – zömében idős – emberek egészségének védelmét.

A Békés Megyei Kormányhivatal népegészségügyi munkatársai a gyámügyi szakemberekkel együttműködve – a vonatkozó közegészségügyi, ápolásszakmai és járványügyi előírások betartása mellett – az intézmények

fertőtlenítőszerrel, illetve egyéni védőfelszerelésekkel való ellátottságát is átvizsgálják.

Az április 18-án Eleken tartott helyszíni ellenőrzésen a Kormányhivatal szakemberei mellett jelen volt **Szelezsán György**, a település polgármestere és **Barna Attila**, a Naplemente Idősek Otthonának vezetője is. A 33 férőhelyes, ápolást, gondozást nyújtó szociális otthonban a szakemberek mindent rendben találtak.

A DÉL-BÉKÉS MENTŐCSOPORT
JÓVOLTÁBÓL

Maszkok és fertőtlenítőszer a Naplemente Idősek Otthonának

Arcmaszkokkal segíti a koronavírus elleni védekezésben a város idősotthonát és az ápolókat az eleki önkormányzat. A nyugdíjas otthonokban lakó idősok egészségvédelme is rendkívül fontos, hiszen jelenleg ők a legveszélyeztetettebb korosztály, mindamellett a mosható maszkokkal az intézményben dolgozók munkáját is segítik.

– Kétszáz darab mosható szájmáskot és negyven liter fertőtlenítőszerrel

tünk a Naplemente Idősek Otthonába. Nagyon fontosnak tartom, hogy megvédjük az otthon lakóit, és minden frontvonalban dolgozónak jusson eszköz a védelemhez, hiszen így tudjuk legjobban megvédeni és megtartani közösségünket. Vigyázzunk egymásra! – mondta el **Szelezsán György** polgármester.

A fertőtlenítőszerrel a Dél-Békés Mentőcsoporthoz juttatták el a biztosítottakat.

06-80/180101 ZÖLDSZÁMON

Ingyen maszk az önkormányzattól

Folyton csörög az ingyenesen hívható **06-80/18-01-01**-es városi zöldszám, melyre érkeznek az ingyenes szájmáskok iránti kérelmek. A koronavírus-járvány miatt új kijárási szabályok léptek életbe május 4-től. Vidéken vannak könnyítések, például kinyithatnak a vendéglátóhelyek kerthelyiségei és teraszai, de vannak szigorítások is. Az említett naptól az üzletekben, a tömegközlekedési eszközökön és a vendéglátóhelyeken kötelező a szájmásk viselése.

Elek város polgármestere, **Szelezsán György** (képünkön) május 1-jén jelentette be: az elekiek az önkormányzattól térítésmentesen igényelhetnek többször használható, mosható maszkokat. Az önkormányzati forrásból beszerzett maszkokat a polgármester és a képviselő-testület tagjai személyesen juttatják el minden igénylő postaládájába. Annak érdekében, hogy ne legyen fennakadás, és gördülékenyen menjen a



vásárlók fogadása és kiszolgálása, ezer maszkot juttatott el az önkormányzat a városban működő üzletekbe, ahol ezek a védőeszközök is ingyenesen állnak a lakosság rendelkezésére.

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ



VISELJEN MASZKOT!



1,5 méter



**TARTSA A 1,5 MÉTERES
VÉDŐTÁVOLSÁGOT!**

www.koronavirus.gov.hu

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

VEGYSZERREL A KÓROKOZÓ ELLEN!

Utcafertőtlenítés Eleken



Városunkban is elkezdődött a buszmegálló, játszóterek és a közterületeken elhelyezett utcabútorok vegyszeres fertőtlenítése. Eleken a Városüzemeltetés dolgozói végzik a vegyszeres tisztítást. Az új feladat maradéktalan ellá-

tásához a fertőtlenítésben használt eszközök többségét meglévő forrásból, egy kisebb részét pedig új beszerzésből tudja biztosítani az önkormányzat – tudta meg lapunk.

– Az eddigi törlőkendős fertőtlenítés mellett az

esti órákban benzinmotoros meghajtású háti permetezővel fertőtlenítjük a közterületi bútorokat, játszótereket, az üzletek, pénzügyintézetek és közintézmények előtti területeket, a piac területét, a buszmegállókat és a forgalmas

közterületi részeket. Ezt heti kétszer elvégezzük – tájékoztatta lapunkat **Szelezsán György** polgármester.

Az esetlegesen felmerülő kellemetlenségekért az önkormányzat a lakosság türelmét kéri. ■

ELEKIEK

XV. VILÁGTALÁLKOZÓJA ELMARAD!!!



Új időpont:
2021. augusztus 20-22.



JÁRVÁNYÜGYI ALAP

A polgármester, a képviselők és a bizottsági tagok lemondanak tiszteletdíjuk egy részéről

Közleményben tájékoztatta a lakosságot **Szelezsán György** polgármester, hogy lemond havi illetményéből 100 ezer forintról. A városvezető a koronavírus-járvány elleni védekezést támogatja így. Kezdeményezéséhez több képviselő és bizottsági tag is csatlakozott. Név szerint **Botás Erika** alpolgármester, **Kecskés Andrea**, **Veres Zoltán**, **Turóczy András**, **Ferenczi Zsolt** és **Pelle László** képviselők,

illetve **Lénárt Istvánné**, **Wittmanné Abonyi Mónika**, **Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya**, **Kásziánné Házse Magdolna**, **Liszkainé Kráder Mária** és **Papp László** bizottsági tagok.

Amennyiben a járványhelyzet tovább folytatódik, a képviselő-testület és a bizottságok tagjai további felajánlásokkal segítik majd városunkat – olvasható a közleményben, amelyet cikkünk alatt közlünk.

■

TÁJÉKOZTATÓ

Tisztelt Eleki Polgárok!

Tájékoztatom Önöket, hogy az április havi illetményemből 100.000 Ft összeggel támogattam városunkat a koronavírus-járvány elleni védekezés költségeinek enyhítése céljából, továbbá minden hónapban 50.000 Ft-ot átutalok a „járványügyi alapba”.

Természetesen a képviselő-testület és a bizottságok tagjai is támogatják a kezdeményezést. Botás Erika alpolgármester asszony, Kecskés Andrea képviselő hölgy és Veres Zoltán, Turóczy András, Ferenczi Zsolt, Pelle László képviselő urak illetményükből augusztus hónapig lemondanak bruttó 50.000 Ft tiszteletdíjról, szintén a járvány költségeinek enyhítése céljából.

Lénárt Istvánné, Wittmanné Abonyi Mónika, Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya, Kásziánné Házse Magdolna, Liszkainé Kráder Mária és Papp László külsős bizottsági tagok a járvány költségeinek az enyhítése céljából lemondanak augusztus hónapig a havi tiszteletdíjaikról.

Amennyiben a járványhelyzet tovább folytatódik, a képviselő-testület és a bizottságok tagjai további felajánlásokkal segítik majd városunkat.

Vigyázzunk egymásra!

Szelezsán György
polgármester

KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

[f/elekazenvarosom](#)

GRATULÁLUNK!

Elismerésben részesült eleki rendőrök



NIKULA ERZSÉBET, SZELEZSÁN GYÖRGY, SZABÓ CSABA ÉS BÁNYAI SÁNDOR AZ ELISMERÉSEK ÁTADÁSA UTÁN

Az Elek városában 2020. április 14-én ismeretlen személy által elkövetett rablás bűncselekmény elkövetőjének felderítésében és elfogásában nyújtott kiemelkedő szakmai munkájukért elismerésben részesült **Nikula Erzsébet** rendőr főtörzsrőrmester és **Szabó Csaba** rendőr főtörzsrőrmester körzeti megbízottak. Elek város

lakosságának nevében **Szelezsán György** polgármester köszönte meg a rendőrök munkáját. Az elismerésben részesített rendőrök már közel 15 éve látnak el hivatásos szolgálatot városunkban.

A városvezető az eleki polgárok elismerését fejezte ki **Bányai Sándor** részére is, aki az említett súlyos bűncselekmény elkövető-

jének azonosításában és elfogásában nyújtott kiemelkedő segítséget a rendőrségnek. Bányai Sándor segítségével a körzeti megbízottak az elkövetéstől számított 42 percen belül azonosították és elfogták a városunkban teljesen ismeretlen, átutazó bűnözőként megjelent férfit.

■

MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS EGYESÜLETÉNEK ELEKI CSOPORTJA

Számos háztartásba jutott fertőtlenítőcsomag Eleken

Értékes higiéniai csomaggal járul hozzá a helyi családok járvány elleni védekezéséhez a Mozgáskorlátozottak Dél-Alföldi Regionális Egyesületének Eleki Csoportja. A napokban 45 háztartásba juttatják el a fertőtlenítő- és tisztálkodási szereket.

Uhrin Tamásné, az egyesület eleki csoport-



vezetője ezúton is köszönetét fejezi ki **Szelezsán György** polgármesternek, az önkormányzat dolgozóinak, hogy a csomagok házhoz szállításához biztosították a szükséges gépjárművet, valamint a kiosztásban is aktívan szerepet vállaltak.

■

SZELEZSÁN GYÖRGY: KÖSZÖNÖM A LAKÓK
TÜRELMEIT ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉSÉT

Honvédségi fertőtlenítés volt az eleki Naplemente Idősek Otthonában



Az országos akció keretében az eleki időotthonban is elvégezték az intézmény teljes körű fertőtlenítését a Magyar Honvédség szakemberei – számolt be erről **Szelezsán György**, Elek város polgármestere.

Szelezsán György a hivatalos közösségi oldalán jelentette be, hogy a honvéd-

ség gyorsan és hatékonyan hajtott végre a bentlakások intézmény fertőtlenítését.

– Ez idő alatt a lakóknak nem kellett elhagyniuk az intézményt. A dolgozók a székoraikat elhelyezését fegyelmezten, jól előkészítve, az egész napos szakszerű felügyeletet biztosítva, az épületben oldották meg. Ez-

úton is köszönöm a Magyar Honvédség szakembereinek, valamint az otthon munkatársainak, hogy gyorsan, a kellemetlenségek minimalizálása mellett intézkedtek a lakók biztonságáról, illetve nagy tisztelettel köszönöm a lakók türelmét és együttműködését – fogalmazott a polgármester. ■

SZÍVMELENGETŐ HÍR A KORONAVÍRUS IDEJÉN!

Egy eleki nyugdíjas ajándéka

Leiszt Györgyné, aki a koronavírus-járvány miatt önkéntes karanténba vonult, saját kezűleg készített védőmaszkokat egy országos szintű összefogás ötlete alapján.

A járványügyi helyzet miatt az egész világon komoly hiány alakult ki az egészségügyi védőfelszerelésekből, főleg a maszkok iránt nőtt meg a kereslet. Számos kezdeményezés indult, melyek



a saját kezűleg készített otthoni maszkokat népszerűsítették, innen jött az ötlet. Először csak családtagoknak, barátoknak varrta maszkjait, de hamar híre ment a kétrétegű, mosható védőmaszkjainak, így rengeteg megkeresést kapott. Mintegy 100 maszkot készített az Eleki Polgármesteri Hivatal dolgozói és a város lakói számára, teljesen ingyenesen. ■

TÖBB, NAGYOBB, SZÍNESEBB
ÉS ÉRDEKESEBB

Megújult az Eleki Újság!

A továbbiakban „Elek az Én Városom” címmel jelenik meg az ingyenes terjesztésű kiadványunk.

Az elmúlt években egyre többet hallunk arról, mekkora jelentőséggel bír a környezettudatos életmód. Elek Város Önkormányzata is szívügyének tekinti a környezetünk védelmét, így a teljesen új köntösbe bújtatott újság környezetbarát, újrahasznosított papírral készül.

A megújult havilap számít Önökre, az olvasók-

ra is. Kérjük, írják meg, mondják el problémáikat, véleményüket, tegyék fel kérdéseiket a szerkesztőknek!

Várjuk észrevételeiket a szerkesztőség emailcímére (elekazenvarosom@gmail.com), az Elek az Én Városom Facebook oldalára, vagy kézzel írott leveleiket a Polgármesteri Hivatal titkárságára (5742 Elek, Gyulai út 2.).

Maradjunk kapcsolatban!

■

FELHÍVÁS



Bölcsődei és óvodai gyermekfelügyelet

A bölcsőde és óvoda esetében a gyermekfelügyelet igénybeviteléről az alábbiakat érdemes tudni.

Igénybejelentés

Városháza titkársága:

66/240-411

E-mail: titkarsag@elek.hu

Mikor lehet bejelenteni az igényt?

A szülő az igényét legkésőbb a gyermekfelügyelet kezdő napja előtti munkanapon 10 óráig jelentheti be.

Hogyan kell jelezni az igényt?

A kormányrendelet szerint bármilyen formában benyújtható az igény (pl.: telefon, e-mail), de azt javasoljuk, hogy mindenki e-mailben jelentse be az igényét.

Miért érdemes e-mailben bejelenteni az igényt?

A kormányrendelet szerint legfeljebb 5 fős csoportokban kell megszervezni az ügyeletet. Ez azt jelenti, hogy csoportszobánként legfeljebb 5 gyermeket tud fogadni az intézmény. Mivel nem minden gyermeknek jut hely, ezért mindenkinek az az érdeke, hogy jól dokumentáltan nyomon követhető legyen, melyik gyermeknek mikortól igényelnek gyermekfelügyeletet. A te-

lefonos bejelentésből lehetnek félreértések, viták, az e-mail pedig fehéren-feketén igazolja a bejelentés pontos időpontját és tartalmát.

Mi a feltétele annak, hogy a gyermeket fogadják?

Elengedhetetlen feltétel az, hogy a szülő írásban nyilatkozzon arról, hogy a gyermek nem szenved fertőző betegségben.

Mi történik akkor, ha valaki már nem fér bele a létszámkeretbe?

A maximális gyermeklétszám elérését követően városlistát köteles felállítani az intézményvezető, amelyről tájékoztatni kötelesek az igénylőt. Figyelemmel arra, hogy nem minden gyermeket tud fogadni az intézmény, kérjük, hogy elsősorban azok a szülők jelentkezzenek, akik munkájuk miatt a továbbiakban nem tudják megoldani gyermekük felügyeletét. A kormány által bejelentett intézkedések nagy előrelépést jelentenek a normális életéhez való visszatérés útján, de továbbra is szükség van a fegyelemre, a felelős magatartásra. Ehhez kívánunk mindenkinek sok erőt és kitartást.

Vigyázzunk egymásra!

Elek Város Önkormányzata

AZ ÚJ DÁTUM:
2021. AUGUSZTUS 20–22.

Idén elmarad az Elekiek Világtalálkozója

Az Elekiek Világtalálkozóját a 2020. évben immár tizenötödik alkalommal rendezték volna meg. A fesztivál a magyar, sváb, szlovák, román barátság jegyében zajlik 2 évente a vihsarkai kisvárosban. Kulturális programokkal, show műsorokkal, nemzetiségi bálakkal készültek a szervezők, melyek a jövő évben jelzett napon kerülnek megrendezésre.

Szelezsán György polgármester lapunknak elmondta: a képviselő-testület tagjaival, illetve a németországi testvértelepülések és partnerszervezetek képviselőivel történt egyeztetések után a kialakult járványhelyzet miatt április 14-én döntöttem arról, hogy a jövő évben kerül megrendezésre az Elekiek XV. Világtalálkozója. Döntésem szerint a költségvetésben a világtalálkozóra elkülönített összeget tartalékként helyezzük el a koronavírus-járvány okozta plusz költségek és kiesett bevételi források okozta problémák kezelésére.

A XV. Elekiek Világtalálkozója 2021. augusztus 20–22. között kerül majd megrendezésre.

■

AZ INTÉZKEDÉS A JÁRVÁNY
OKOZTA VESZÉLYHELYZET
MEGSZÜNÉSÉIG TART

Az állatorvosok receptjeiket online is kiadhatják

Az állatok gyógyszerellátásának könnyebb biztosítása érdekében a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) a veszélyhelyzet alatt engedélyezi az állatorvosoknak, hogy a vényeket elektronikus úton küldjék meg az állattartóknak, a felírt készítmény kiállításához pedig elég, ha a gazda a patikában az e-mailben vagy más elektronikus módon kapott receptet bemutatja – közölte a Nébih az MTI-vel.

A vényt a patika elektronikusan vagy papíralapon öt évig kell, hogy megőrizze. Az intézkedés a koronavírus-járvány okozta veszélyhelyzet megszűnéséig tart. Ez a rendelkezés a kábítószerként kezelendő állatgyógyászati készítményekre és az antibiotikumokra nem vonatkozik.

Ezen felül hangsúlyozták,

hogy vényköteles készítményt még jelen helyzetben is tilos vény nélkül kiadni, ennek megsértése súlyos, bírsággal járó szabályszegésnek számít.

A veszélyhelyzetre való tekintettel a Nébih szakemberei folyamatos támogató ellenőrzéseket tartanak az állatgyógyászati készítmények kiskereskedőinél, a vizsgálatok elsődleges célja a szektor koronavírus-járvány okozta nehézségeinek feltérképezése, majd azokra a hatósági támogatási lehetőségek kidolgozása. Az ellenőrzéssorozat eddigi tapasztalatait figyelembe véve engedélyezte a Nébih a vények elektronikusan bemutatását a vényköteles állatgyógyászati készítmények kiállításához - olvasható a hivatal közleményében.

■

A BERUHÁZÁS TELJES ÖSSZEGE 24.230.000 FT

Új kommunális gépek segítik a Városüzemeltetés munkáját



Huszonnégy millió forintos beruházás valósult meg Eleken a közelmúltban. A pénzből kommunális gépeket vásárolt a város.

Kiváló minőségű japán Kubota gyártmányú kommunális gépeket adott át a polgármester a Városüzemeltetés dolgozóinak. **Szelezsán György** elmondta,

az új járművek alkalmasak fűvágásra, lombszívásra, só szórásra, út és kerékpárút seprésére egyaránt.

– A tolólappal is felszerelt eszközökre a terveink szerint a mezőgazdasági munkák során is számíthatunk. Az év 365 napján segítségére lesznek dolgozóinknak – fogalmazott a

városvezető. A beruházás teljes összege 24.230.000 Ft, melyből 13.332.726 Ft-ot vissza nem térítendő támogatásként a Napkór Egyesület helyi LEADER Akciócsoportja által kiírt pályázati forrásból finanszírozták.

■



A LAKOSSÁGI ZÖLDHULLADÉK INGYENES ELHELYEZÉSE

A zöldhulladék elpazarlása helyett teremtsünk értékeket

Mindannyiunk számára világos, hogy a klímaváltozás, illetve az egyre élesebb környezeti válság a vezetőinkől azonnali és átfogó intézkedéseket igényel. Településünk szintjén is sokat tudunk tenni a környezetünk megóvásáért.

A zöldhulladékok kezelése egyszerű technológiával, minimális beruházás mellett megvalósítható, és általa kiváló hozamnövelő anyag, komposzt nyerhető. A komposzt széleskörűen felhasználható, hasznosíthatjuk virágföldként, a veteményes, illetve a gyepek tápanyagának utánpótlására, de városi szinten is értékes lehet a közparkokban vagy akár a lepusztult területek hely-

reállításában is. A tavasztól késő ősziig tartó időszak a fűnyírások és fűvágások végeláthatatlan körforgása. A Városüzemeltetés Gyulai úti telephelyén (volt tangazdaság) lehetőséget biztosítunk a lakossági zöldhulladék ingyenes elhelyezésére. Ugyanakkor a továbbiakban fagally és építési törmelék ingyenes elhelyezését is lehetővé tesszük.

A zöldhulladékból komposztot készítünk, az építési törmeléket speciális géppel daráljuk és útalapnak használjuk fel, a fagallyakat aprítógéppel dolgozzuk fel és hasznosítjuk.

A szállításban sajnos nem tudunk segíteni, de a fenti hulladékok elhelyezése ingyenes.



A telephely nyitva tartása

**HÉTFŐ–CSÜTÖRTÖK 08.00-15.30 PÉNTEK 08.00-13.30
SZOMBAT 08.00-12.00 VASÁRNAP ZÁRVA**

TÁJÉKOZTATÓ



Hulladékszállítási napok 2020. május

2020. május 5., kedd
2020. május 6., szerda
2020. május 13., szerda
2020. május 14., csütörtök
2020. május 20., szerda
2020. május 27., szerda

ZÖLDHULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
SZELEKTÍV HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK

BUZÁNSZKY JENŐ 95.
SZÜLETÉSNAPI ALKALMABÓL

Az Aranycsapat



Buzánszky Jenőre a Nemzet Sportolójára emlékezünk 95. születésnapján. Az Aranycsapat hátvédje 49 alkalommal ölthette magára a válogatott mezt és világraszóló sikereknek volt részese, olyanoknak, amelyek a magyar sporttörténelemben is a legkiemelkedőbbnek számítanak – közölte az MTI-vel az Aranycsapat Testület.

Tagja volt az olimpiai bajnok csapatnak, játszott 1953-ban Wembley-ben, az évszázad mérkőzésén, ahol a magyar válogatott 6-3-ra győzte le az angol válogatottat.

„Nem csupán labdarúgó és edzői pályafutása volt rendkívül sikeres, de közéleti tevékenysége is példaértékű volt. Alapító tagja volt az Emberi Méltóság Tanácsának és más szervezetekben is fáradságot nem ismerve ápolta a sporttörténelmünk

és hőseink emlékét, építette és támogatta a fiatal nemzedékek sportszeretetét és kereste az egész Kárpát-medencében a fiatal magyar sporttehetségeket” – áll a közleményben.

Az Aranycsapat Testület a sportért felelős államtitkár által meghirdetett céloknak megfelelően ápolja a legendás csapat hagyományait, évről-évre megemlékezik a kiváló játékosok jeles évfordulóiról.

„Ebben az esztendőben a járvány miatt nem koszorúzhatunk Jenő bácsi szülőházánál, így csak lélekben hajthatunk fejet a kiváló sportember teljesítménye előtt. Kegyelettel emlékezünk az öt esztendővel elhunyt sportlegendára, aki a hazaszeretet és sport szerzetetének kiemelkedő személyisége volt” – zárta levelét az Aranycsapat Testület elnöke, **Lomnici Zoltán** és **Bajkai István** alelnök.

A SZEZON ÖSSZES MÉRKŐZÉSÉT
KÖZVETÍTI A KÖZMÉDIA

Újra indul az NB I.

A koronavírus-járvány miatt félbeszakadt és május 23-án újrainduló labdarúgó OTP Bank Liga összes hátralévő mérkőzését élőben közvetíti a közmédia, elsőként a Ferencváros-Debrecen rangadó kerül majd az M4 Sport képernyőjére. „Minden mérkőzést élőben követhetnek a nézők a közmédia csatornáin és természetesen az m4sport.hu-n” – idézte **Szé-**

kely Dávid csatornaigazgatót az MTVA sajtóosztályának közleménye. „Az előírt biztonsági intézkedéseket a legszigorúbb módon betartva a Ferencváros-Debrecen összecsapással indul újra az élő műsorfolyam. A tervek szerint a hétközi fordulókat kedden és szerdán, a hétvégi mérkőzéseket pedig pénteken, szombaton és vasárnap rendezik. ■

FODOR MILÁN ELEKI ÖKÖLVÍVÓNK

Minden nap az olimpia lebeg a szeme előtt a Vasas bokszerolójának



Az olimpiai kvótáért lépett volna szorítóba, azonban a márciusi kvalifikációs versenyt félbeszakították, így egyelőre távol kerültek az álmok az eleki születésű sportolótól.

Fodor Milán, a magyar ökölvívó-válogatott váltósúlyú versenyzője úgy érzi, még hasznára is lehet, hogy márciusban félbeszakították az európai kvalifikációs viadalt Londonban.

A Vasas 63 kilós sportolója a brit fővárosban – egy győzelem után – a negyedik versenynapon a nyolcad döntőben szerepelt volna, melyben már a tokiói kvóta lett volna a tét, ám a szervezők a koronavírus-járvány miatt a harmadik napot köve-

tően félbeszakították a versenyt.

– Nem mondanám, hogy a félbeszakítás miatt dühös voltam, igazából amiatt voltam csalódott, hogy egy napon múlt az egész. Viszont a pozitívum az benne, hogy innen tudom folytatni, maradt a sorsolás is, így lehet, hogy előnyöm is lesz belőle – kezdte Fodor Milán, aki már csupán egyetlen lépésre van attól, amire gyerekkora óta vár.

– Nagyon jó formában voltam márciusban, remélem, hogy ugyanolyan jóban leszek, sőt, még jobban. Abból pedig előnyöm is lehet, hogy a meccsig ki tudom majd elemezni a lengyel ellenfelemet – nyilatkozta lapunknak.

Londonból hazatérve Milánra is két hét karantén

várt, amit otthonában töltött, azóta pedig a klubjában van lehetősége edzeni, igaz nem ellenfelekkel. Mint mondta, minden tréningen az a meccs jár a fejében, az motiválja minden nap, mivel egyetlen siker választja el gyermekkori álmának, az olimpiai szereplésnek az elérésétől.

Az olimpiai részvételről azt is elmondta, hogy az utóbbi időszakban számtalan külföldi edzőtáborban vett részt, a legjobbak ellen készülhetett, és érzése szerint sokat fejlődött, így helye van az olimpia 63 kilós mezőnyében is.

Eredményes felkészülést kívánunk és további töretlen sikereket!

Hajrá Milán! Hajrá Elek!

ADOMÁNYOKAT KAPOTT AZ
ELEKI ÖNKORMÁNYZAT

Szívmelengető kedvesség



Egy névtelen ajándékozó jóvoltából április végén érkezett felajánlás Elekre, a Városüzemeltetés udvarára. Az adományokat jó szívvel jutatta el Budapestről egy vállalkozó, melynek köszönhetően gyümölcsöt és zöldséget vihetek haza a csomagra jogosultak.

A Városüzemeltetés dolgozói 119 db csomagot

készítettek az adományozó kérésére. Így minden közfoglalkoztatásban alkalmazott részesült az adományból. A nagylelkű felajánló, lehetőségeihez mérten, a következő hónapokban is segíteni kíván adományaival. Felajánlását ezúton is köszöni Elek Város Önkormányzata. ■

| VERSSAROK

Ady Endre Kacag a föld



*Nagyot kacag tavaszkor a Föld,
Ha kitelelt, földetlen gazdák,
Gazdagok gazdái, magyarok,
Ekéiket beleakasztják.*

*Nagyot kacag tavaszkor a Föld,
Nagyúrtól, paptól így tanulta:
Milyen jó bolond is a paraszt,
Új tavaszkor robotol újra.*

*Nagyot kacag tavaszkor a Föld:
Ezer úrnak kell a kincs téltre
S ezer éve ezért robotol
Sok-sok millió cseléd-féle.*

KÖRISFÁT ÜLTETTEK A CSEPREGI TÉREN

Eleken a Föld napján

Ebben az évben éppen fél évszázada, hogy először ünnepelték a Föld napját. Eleken a jubileum alkalmából a képviselő-testület tagjai elültettek egy kőrisfát a Csepregi téren.

A mindnyájunkat arcon ütő COVID-19 vírus

megmutatta, hogy akár a levegőnk minősége, akár az ózon réteg, a vizeink, vagy a vadvilág egészsége szempontjából a károk gyorsabban kezdenek helyreállni, mint valaha is hittük. Az ezen jeles nap alkalmából elültetett fa legyen jelképe a jövőnk-

ről hozott döntéseknek és a fejlődésnek. Adjon reményt és erőt a város lakóinak, mely segítségével minél előbb kilábalhatunk a járvány okozta nehéz helyzetből, újra együtt lehetünk, közösen sikereket érhetünk el – hangzott el az eseményen. ■



Rajzpályázat

Az Országos Rendőr-főkapitányság
centenáriumi rajzpályázatot hirdet gyermekek részére.

„Szolgálnak és Védnek – Értünk vannak”
címmel olyan rajzokat várunk, amelyek megmutatják, hogyan látsz
(vagy szeretnél látni) minket rendőröket, a Rendőrséget.

Festhetsz, rajzolhatsz, csinálhatsz montázst,
lehet **SZÍNES** vagy akár **FEKETE-FEHÉR** is.

Korcsoportok:

1. 5 - 6 éves korig
2. 7 - 10 éves korig
3. 11 - 14 éves korig

Díjak:

Korcsoportonként
az 1-3. helyezett elismerésben
részesül.

A PÁLYÁZATOT postai úton
(ORFK Személyügyi Főigazgatóság,
1903 Budapest, Pf.: 314/15.)

vagy **elektronikus** úton lehet benyújtani
a centenarium@orfk.police.hu e-mail címre.

A beküldési határidő:
2020. JÚNIUS 15.



A részletes pályázati kiírás a
police.hu/hu/leloket-es-informaciok/legfrissebb-hireink/centenarium
illetve a my.police.hu belső honlapon
a centenarium oldalmenüpont alatt megtekinthető.



TAVASZ, SZERELMEK,
NÉPSZOKÁSOK

Májusfaállítás

Május elseje jeles nap a néphagyományban, ekkor van a májusfaállítás ünnepe is. A májusfa a természet újjászületésének szimbóluma, az ifjúság tavaszi szokásainak Európa-szerte ismert eszköze.

A májusfa persze szerelmi ajándék is lehetett, sőt, nagyon is az volt. E napra virradóra az ifjak a hajadonok ablaka előtt, lehetőleg észrevétlenül zöld fát állítottak fel. A májusfák kivágása, szállítása hajnali feldíszítése a legénybanda közös, bizalmas feladata

volt, igazi csapatmunka.

Városunk is csatlakozott a Községek Hete nevű rendezvénysorozathoz, melynek első mérföldköve a Májusfa állítása. Idén az Eleki Szlovákok és Elek Város Önkormányzata közösen állította fel Elek Májusfáját a Szlovák ház előtt. Legyen ez a fa mindenkié, legyen a közösségünk összetartozásának jelképe ebben a nehéz helyzetben.

Köszönjük a jókívánságokat, gondolatokat, amiket a fára szántak!



TÁJÉKOZTATÓ



A Koronavírus helyzettel kapcsolatban ingyenesen

hívható **ELEKI ZÖLD SZÁM:** **06-80/18-01-01**

Polgármesteri Hivatal: +36 (66) 240-411

Segélyhívó: 112

Mentők: 104

Tűzoltók: 105

Rendőrség: 107

Eleki Rendőrőrs: +36 (66) 361-644

+36 (30) 633-7238

Dr. Demény János háziorvos: +36 (66) 240-243

+36 (30) 299-06-56

+36 (66) 240-121

Dr. Ramasz Károly háziorvos: +36 (66) 241-137

Dr. Hargel Ahmad gyermek háziorvos: +36 (66) 216-546

Dr. Tóthné Dr. Zimonyi Edina fogszakorvos: +36 (66) 240-896

Ügyelet: +36 (66) 240-203

Védőnői szolgálat: +36 (66) 240-137

I. Óvoda: +36 (66) 240-418

II. Óvoda: +36 (66) 240-493

III. Óvoda, Bölcsőde: +36 (66) 240-531

Dr. Mester György Általános Iskola: +36 (66) 240-492

Eleki Román Általános Iskola: +36 (66) 241-126

Szociális és Gyermekjóléti Intézmény: +36 (66) 241-133

Napközi Konyha: +36 (66) 240-032

Reibel Mihály Városi Művelődési Központ és Könyvtár:

MINDEN, AMI AZ AUTÓNAK KELL!

Erdős Autósbolt Eleken



ELÉRHETŐSÉGEINK

Elek, Lőkősházi út 14.

Tel.: 06 20/342-4391

E-mail: erdoskrisztian77@gmail.com

Nyitva: H-P 8.00-12.00 13.00-17.00

Szo 8.00-12.00



Évek óta dédelgetett álomom vált valóra 2020. januárjában, mivel sikerült megnyitnom a saját üzletemet.

Szakmámból kifolyólag több évtizede állok kapcsolatban autós alkatrészeket forgalmazó nagykerekkel, akiktől mind a munkám, mind az ismerősök részére nagyon sok terméket szereztem be.

Lehetőséget láttam abban, hogy nagyobb tételben hozzam el Elekre az autó-, tehergépkocsi, motor- és utánfutó alkatrészeket, kiegészítőket. Hónapokon át terveztem a boltomat: kutattam a minden autós igényét kielégítő beszállítók után. Különböző terveket (költsé-

segvetés, marketing, árú-készlet) készítettem, hogy hosszútávon működő, a vásárlóimnak megfelelő ár-érték arányú termékeket biztosítsak.

Indulásként az adott évszakknak megfelelő, valamint a legtöbb gépkocsinhoz használható autós termékeket és kiegészítőket helyeztem ki az Erdős Autósbolt polcaira. Már kezdetben felkészültem a speciális autófajták, illetve igények kielégítésére, 4-48 órán belül bármit be tudok szerezni, amit a megrendelő kér az autójához.

Közel 50 beszállítótól, több ezer gyári és utángyártott alkatrészt tudok biztosítani a vásárlóimnak, sokféle minőségben,

sokféle igénynek megfelelően.

Az elmúlt 4 hónap alatt, legnagyobb örömömre, nagyon sok helyi, illetve a környező településekről érkező vásárlót tudtam kiszolgálni, akik nagy része visszatérő vevőm lett.

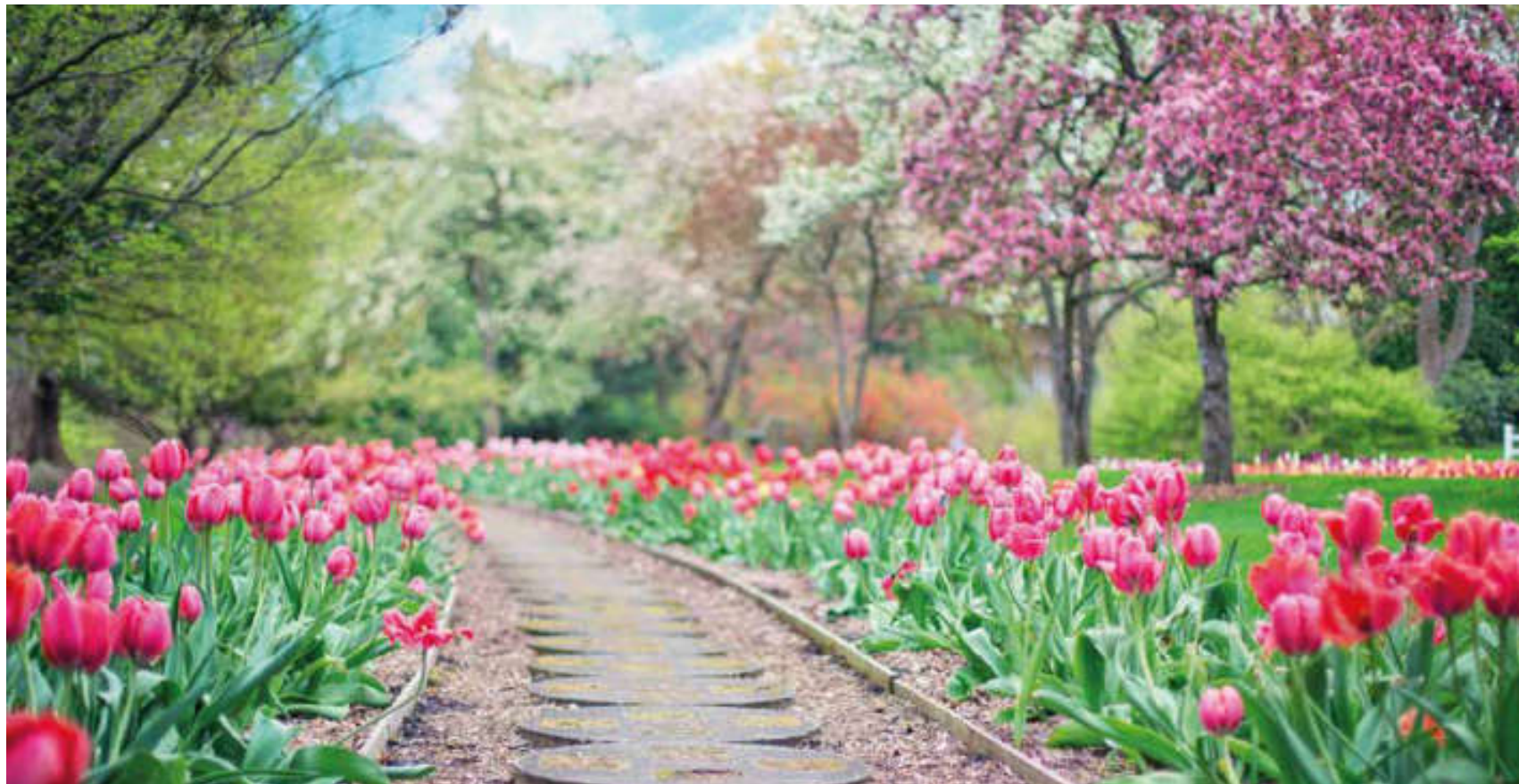
Folyamatosan bővíttem a készletem. Márciustól már fűnyíróhoz szükséges alkatrészek és kiegészítők is kaphatók a boltban. Folyamatban van a bankkártyás fizetési lehetőség kiépítése is. Terveim szerint további termékekkel, illetve egyéb szolgáltatásokkal szeretném az üzletemet bővíteni az elekiek igénye alapján.

KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f /elekazenvarosom

KERTÉSZETI TANÁCSOK MOKÁN LÁSZLÓ, ELEK VÁROS KERTÉSZÉTŐL

Májusi teendők a kertben



Kihajtottak végül a lombok, virágba borultak a cserjék, és a kellemes langyos szellő simogatja az arcunkat. Az év ötödik hónapjában járunk, minden virágzik, zöldül és az utolsó fagyos éjszakának is búcsút inthetünk. A kertben is egyre többet lehet pihenni, az arcunkat süttetni, és relaxálni egy kicsit a madárdal közepette.

Persze, az igazi élményt egy szépen rendezett kert adja, amihez fel kell tűrni az ingujjat, és rendszeresen belevetni magunkat a kerti munkákba.

Lássuk, milyen teendők várnak ránk májusban a kertben!

A leggyakoribb rendszeres kerti munka a fűnyírás. Ezt már elkezdjük áprilisban, amikor a gyepp 6-8 cm magasságú volt, 3-4 cm-es vágási magassággal. Most van a legnagyobb növekedési időszakában a fűnk, úgyhogy gyakran, akár hetente kétszer is vágunk kell. Lassan állítsuk be a

nyári gyeppmagasságot, ez 2,5-3,5 cm között legyen.

A gyomlálás máig leg-hatékonyabb módja a kézi kihúzásos és kapálásos módszer. Sajnos ezt nem kerülhetjük el. Gyepes területen azonban segíthet nekünk a kétszikű gyomirtó. A gyomirtásra május a legalkalmasabb, leginkább akkor, amikor szép az idő, nedves a talaj és száraz a fű. Mivel már rendszeresen nyírjuk a fűvet, mindenféle műtrágyát vagy gyomirtót a nyírás előtt 4-5 nappal alkalmazzunk, hogy legyen levélfelület, amin keresztül a hatóanyagok beszívódnak. Jobb kertészetekben kapható olyan gyepphez alkalmazható kétszikű gyomirtó, amihez tápanyagot kevertek, ami segíti a fű növekedését. Évelőágyban vagy egynyári ágyásokban ne alkalmazzunk gyomirtót, mert kipusztítja a dísznövényeket is.

Mint ahogy változik a csapadék mennyisége, száraz időszakokban rendszeresen öntözzünk, és most már bekapcsolhatjuk az auto-

mata öntözőrendszert is. Az öntözésre éjszaka vagy kora reggel (hajnalban) a legalkalmasabb az idő, mert ekkor párologtatnak a növények a legkevesebbet. Fel kell készülnünk azonban nagyobb mennyiségű esőzésekre is, amik kedveznek a gombás megbetegedéseknek. A rózsák például kimondottan érzékenyek rájuk. Ezek ellen kiválóan védekezhetünk kertészetekben kapható speciális bio-növénykondicionálóval. Ezek a kondicionálók is úgy vannak kifejlesztve, hogy megvédik és egyben táplálják is a növényt.

A tulipánok és a nárciszok és más kora tavaszi hagymások elnyíltak. Elnyílás után közvetlenül törjük le a magházakat. Ha gondosan akarjuk tulipánjainkat ápolni, elvirágzás után szedjük fel őket, hagyjuk kiszáradni, és a hagymájukat tegyük száraz, hűvös helyre. Ha a nárcisz nem virágzott, előfordulhat, hogy a hagymái már túl mélyre sülyledtek. Szedjük ki ezeket is, és pihentes-

sük száraz, hűvös helyen, szalmával vagy forgáccsal letakarva. A nyáron virágzó hagymásokat elkezdhetjük elültetni: ilyenek a kardvirág (Gladiolus), a dália, a kána (Canna), frézia.

Virágos cserjéink kezdenek elvirágozni. Amikor elhervadtak, érdemes a kívánt formára metszeni azokat, amelyek az előző évi vesszőn a levélhórnálban, vagy kis hajtáson hozták. Ilyenek a korai nyárior-gona (Buddleia alternifolia), a gyöngyvirág-cserje (Deutzia), az aranyvessző (Forsythia), a korán virágzó gyöngyvessző (Spiraea arguta, S. van-houttei), a korai tamariska (Tamarix), a rózsálc (Weigela florida) és a lilaakác (Wisteria). Közvetlenül virágzás után, de még lombfakadás előtt metsszük meg őket, ha már kihajtanak, a metszés nagyon legyengíti a növényeket. Az orgonát és a labdarózsát most ne metsszük, csak a vízhajtásokat távolítsuk el. Ezeknek amúgy sem szükséges az erős fenntartó metszés,

elég csak kora tavasszal (február-március) az elhalt részeket kitisztítani, és a váltómetszést elvégezni. Májusban azért az orgonáról vágjuk le az elvirágzott virágbugákat, mert csak fölösleges energiát von el a növénytől a termésérlelés.

Itt az ideje a leylandi sövény első vágásának is. A művelet során figyeljünk arra, hogy kialakítsuk, és megtartsuk azt az enyhén trapéz alakú keresztmetszetet, ami segít nekünk, és biztosítja, hogy ne kopaszodjon fel. Április vége óta folyamatosan ültethetjük be a balkonládákat, növénytartókat, dézsákat és láthatjuk el az erkélyünket petúnia-, muskátli- vagy fuksziavirágok kavalkádjával. Kitehetjük a teraszra a melegkedvelő mediterrán növényeket is. A citrusok már hozzák a termésüket, és fantasztikus lila virág-pompájával a murvafűrt (Bougainvillea) is hozza a közeledő nyár ígését.

Jó munkát kívánok!

Mokán László

| EGÉSZSÉG

Édes tészták, péksütemények

A hétköznapiakban jellemzően sok édességet, cukrozott üdítőitalt fogyasztunk, gyakran a mértékre nem ügyelve. Szinte mindannyian szeretjük az édes ízt, és ez biológiai, táplálkozás-élettani alapokon vizsgálva is érthető. Az emberi szervezet legfontosabb energiaforrása a szőlőcukor, amely bonyolult élettani folyamatokon keresztül energiát szolgáltat a szervezetünknek. Bár a szőlőcukor létfontosságú tápláléka a sejteknek – azonban ez nem azt jelenti, hogy édes ízű, cukrokban gazdag ételeket kellene fogyasztanunk, sőt ez kifejezetten ártalmas a szervezet egészére tekintve.

SZÜKSÉGÜNK VAN CUKROKRA, MÉGIS MEGBETEGSZÜNK, HA RENDSZERESEN FOGYASZTJUK?

A cukor a szénhidrátok közé tartozik, amelynek két csoportját különíthetjük el: az egyszerű szénhidrátok vagy cukrok (szőlőcukor, gyümölcscukor stb.), amelyek fogyasztásakor édes ízt érzünk, míg a másik csoportot az összetett szénhidrátok képezik, amelyeknek nincs édes ízük. Ilyen a szőlőcukor molekulákból felépülő keményítő pl. a gabonákban, illetve az élelmi rostok, amelyek nem emészthetők a szervezet számára, mint pl. a cellulózok, pektinek stb.

Ez utóbbi csoportba tartozók-bár nem édes ízűek – mégis az emésztést és felszívódást követően igen jól képesek ellátni sejtjeinket a

létfontosságú szőlőcukorral. Az éltető energiában gazdag étrendet tehát nem édességekben gazdag ennivalók alkotják, hanem a teljes értékű gabonafélék, olajos magvak, hüvelyesek, zöldségfélék és gyümölcsök megfelelő aránya a mindennapi étkezés során.

Az édes ízű termékeket nem azért kedveljük annyira, mert ezek nélkül a sejtjeink nem jutnának energiához, hanem hogy kielégítsük egyre növekvő édességvágyunkat, amelyet a modern társadalmi berendezkedés, a mindennapi stressz, a lelki egyensúly felborulása, az elmagányosodás és egyéb tényezők idéznek elő. Mindezek az édes ízű élelmiszerek fogyasztásának

növekedését eredményezték az elmúlt évtizedekben.

Érdemes megfigyelni a nagyáruházak termékkínálatát (magas cukortartalmú sütemények, édes krémmel töltött pékáruk, csokoládék, kekszek, ropogós müzlik, chipsek, édesített túrókrémek, jégkrémek, édes üdítő italok stb.), milyen összetételű termékekkel elégik ki a vásárlói igényt. A feldolgozott anyagok (hidrogénezett növényi zsír, stabilizátorok, színezékek, aromák, térfogatnövelők, emulgeátorok stb.) jól mutatják, hogy nem az előnyös élettani érték a fő cél, hanem a tetszetősség, a tárolhatóság és legfőképpen az ízhatás. ■

HOGYAN BIZTOSÍTHATJUK A LEGEGÉSZSÉGESEBB MÓDON SEJTJEINK ALAPVETŐ ENERGIAIGÉNYÉT?

Nem könnyű lemondani az üzletekben kapható édességekről, főként, ha kevés egészséges alternatívát látunk. Mégis létezik az egészséges édesség fogalma, sőt a gyakorlatban el is készíthetjük azokat a édességeket, süteményeket, amelyek az egészségre nézve nem ártalmasak, sőt értékes, tápláló alapanyagokból készülnek.

A teljes kiőrlésű, változatos gabonafélék (tönköly, zabpehely, köles, hajdina, barnarizs, kukorica stb.), a lisztte őrölt olajos magvak (mandulaliszt, darált dió és mák, őrölt lenmag, útifűmaghéj, kókusz stb.), aszaltgyümölcsökkel (mazsola, datolya) és egyéb természetes anyagokkal (édes alma, banán, méz, stevia) történő

édesítése eredményeképpen a szervezet sejtjei valóban éltető energiaforrásokhoz jutnak, miközben fedezik édességigényünket.

Az egészséges csemegék abban különböznek a cukrozott, adalékokkal dúsított, finomított alapanyagokból készült édességektől, hogy természetes anyagokat és rostanyagokat tartalmaznak, nem olvadnak szét azonnal a szájban, rágást igényelnek, és kis mennyiség is elég belőlük.

Nem kell tehát lemondanunk az édességekről, csak figyeljünk a tápanyag összetételre, szoktassuk magunkat a természetes ízekhez és ügyeljünk a mértéktartásra is. ■



AZ ÉDESSÉGEKKEL KAPCSOLATOSAN ÁLTALÁNOSAN NÉGY ÉLELMISZER ALKOTÓ JELENTHET EGÉSZSÉGÜNKRE NÉZVE KOCKÁZATOT.

Az első a finomított gabonafélékből készült liszt, mint az édességek alkotóeleme: a vitamin, ásványi anyag és rost hiányáról „híres” BL55 búzaliszt (finomliszt). Ehhez társul az aránytalanul magas hozzáadott fehér-cukor-tartalom.

A harmadik csoportba az idegrendszerre ható vegyületek, az alkaloidák tartoznak (kávé, kakaó, csokoládé), amelyek koffeintartalmuk (kakaó és csokoládé esetén a teobromin tartalom) révén főként az egyik legfőbb célcsoportra, a gyermekekre jelentenek veszélyt.

A negyedik csoport tagjai

az említett élelmiszer-adalékok, és egyéb mesterséges alkotók. Mindezekhez járulnak az édességfüggőséget okozó egyéb mesterséges ízanyagok. Ezek a „modernkori csemegék”, illetve alkotórészei jelentős mértékben hozzájárulnak az immunrendszer meggyengüléséhez, és a civilizált világunkra oly nagymértékben jellemző krónikus betegségek kialakulásához. Ilyenek az elhízás, a keringési betegségek, a magas vérnyomás, a daganatos elváltozások, gyomor- és bélrendszeri panaszok, ezen kívül pedig a fogbetegségek az allergiák

és ételintoleranciák gyakori előfordulásához is.

Miközben a telítettség érzését keltik, a sejteket nem látják el szabályozó anyagokkal (rostok, vitaminok, ásványok, színyanyagok), így végső soron „becsapják” a szervezetünket, amely a magas cukor- illetve finomított ételekből származó szénhidráttartalom miatt sokkal értékesebb beltartalmi összetevőkre számít. (A természetben ugyanis a szacharidokban, keményítőben gazdagabb nyersanyagok szabályozóanyag tartalma is jelentős.) ■

Karobos mini csigák

Hozzávalók: 40 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt, 20 dkg durumbúza liszt, 10 dkg apró szemű zabpehelyliszt, 5 dkg élesztő, 2 ek. őrölt lenmag, 1 kk. só, 4 ek. méz, 5 evőkanál olíva olaj, 3,0-4,0 dl langyos gabonatej (pl. kókusztej), 1 tk. vanília por. Töltelék: 30 dkg előzetesen beáztatott datolya, kb. 30 dkg előzetesen beáztatott dió, 3-4 ek. karobpor, kevés folyadék (az áztatott datolya levét is felhasználjuk). Az összetevőket sűrű péppé turmixoljuk.

Elkészítése: Az őrölt lenmagot 1,5 dl vízben jól elkeverjük, 10 percig állni hagyjuk. Az élesztőt 1 tk. mézzel és 1,0 dl langyos növényi tejjel felfuttatjuk. A lisztet összekeverjük a sóval, vaníliával. Mélyedést készítünk a lisztben és beleöntjük a felfuttatott élesztőt, majd hozzáadjuk a mézet, a lenmagpépet és az olajat. Összekeverjük, és annyi növényi tejet öntünk még hozzá – fokozatosan, - hogy jó rugalmas állagú tésztát kapjunk. A tésztát jól kidagasztjuk, majd duplájára kelesztjük kb. 1 óra alatt. Ezután kiborítjuk gyűrődéskára, jól átgyúrjuk, és kétféle vesszük. Kb. 0,3 cm vastag téglalap alakúra kinyújtjuk a tésztát, vékonyan megkenjük olajjal, majd rákenjük a töltelékét. A tésztát hosszabban felcsavarjuk, mint a bejglit. Éles késsel 1,3 cm-es szeleteket vágunk belőle és kiolajozott vagy sütőpapírral bélelt tepsibe egymás mellé fektetjük őket, közöttük 2-3 cm távolságot hagyva. A sütőt bekapcsoljuk és 160 fokon kb. 20 percig sütjük. Akkor kivesszük a sütőből és vaníliás, mézes tejjel megkengetjük a csigákat. Ezután a sütőbe visszatoljuk még 10 percre. Így lesznek puhák a csigáink.

Készíthetjük diós töltelékkel is, a következőképpen: 1 db nagy narancsot (levét és húsát) összeturmixolunk 3 evőkanál mézzel (vagy 35 dkg előzetesen beáztatott mazsolával) és ezt a masszát 40 dkg darált dióhoz keverjük. A sűrű diókrémet fogjuk rákenni a kinyújtott tésztákra. De kenhetünk a kinyújtott és olívaolajjal megkent tésztára kókuszkrémet is, ezután csavarjuk fel a tésztát és vágjuk össze. Így akár egy alkalommal háromféle ízű csigát fogyaszthatunk. ■

Köszönet

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani mindenkinek, aki a járványügyi helyzetben bármilyen formában segíti az önkormányzat munkáját.

Külön kiemelandó, hogy **Tolnai Péter** és családja 100.000 Ft, **Kovács Gábor** 50.000Ft, **Nánási Mihály** 20.000 Ft, illetve egy neve elhallgatását kérő eleki lakos pedig 100.000 Ft támogatással segítette Elek városát a koronavírus-járvány elleni védekezésben.

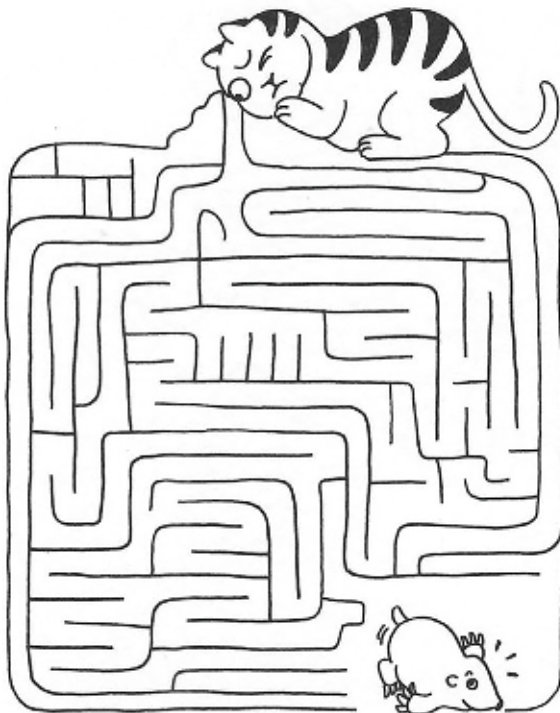
A lakosság, a polgármester, a képviselő-testület és a bizottságok tagjainak a felajánlásait többek között a lakosság részére ingyenesen biztosított szájmascok beszerzésére, a közterületek és közintézmények fertőtlenítésére, valamint egyéb, a járványügyi helyzet miatti intézkedések költségeire fordítjuk.

Köszönjük!

Elek Város Önkormányzata

GYEREKÉSZ

MELYIK ÚTON TALÁLJA MEG A MACSKA AZ EGERET?



SZÍNEZZ A SZÁMOKKAL! EGY KIS MATEMATIKA

$5 = \text{red circle}$

$6 = \text{green circle}$

$8 = \text{grey circle}$

$4 = \text{blue circle}$

$7 = \text{orange circle}$

$9 = \text{purple circle}$

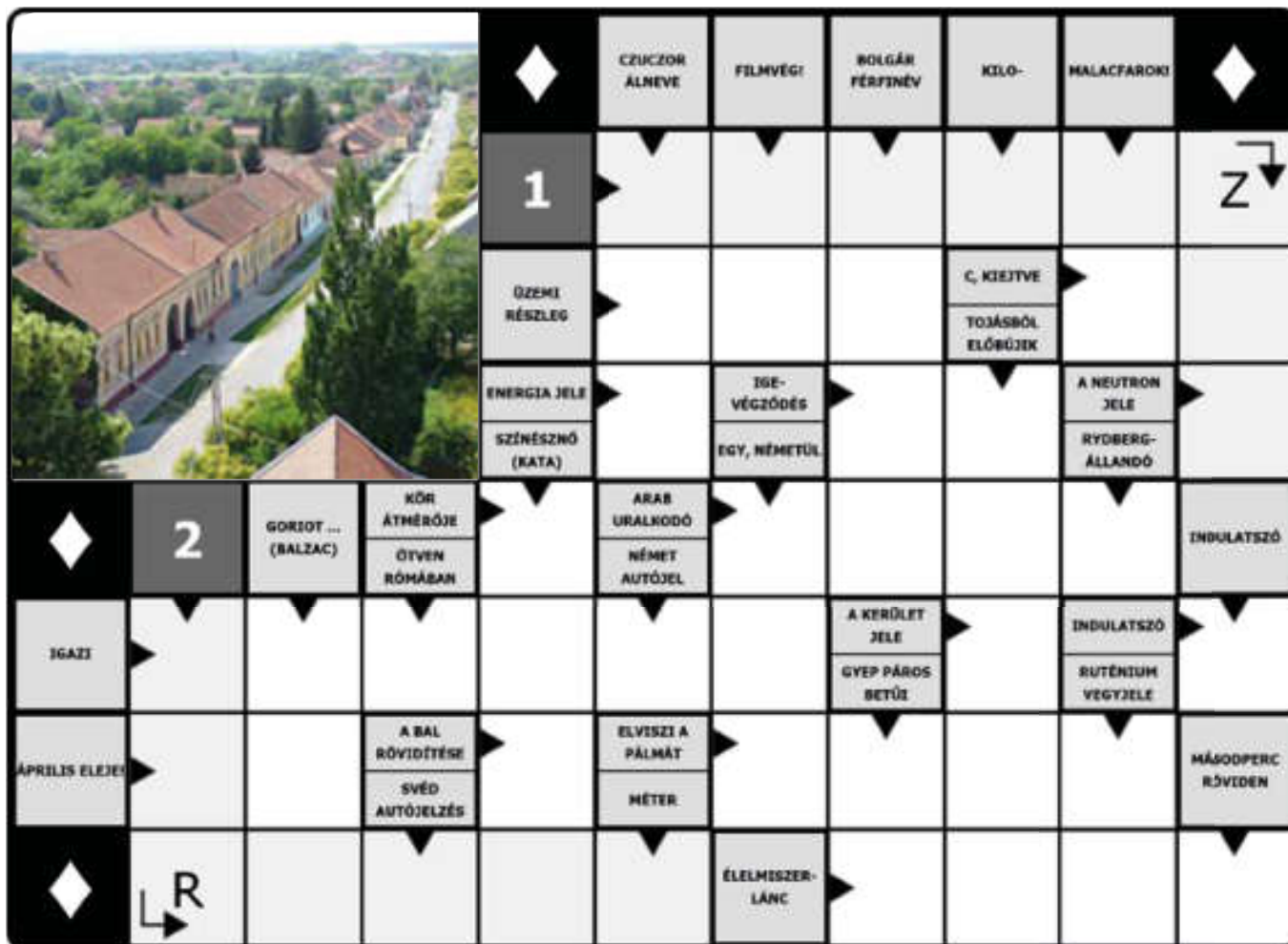
A megfejtés beküldési határideje: 2020. május 29. A borítékra írja rá: „Májusi gyerekrejtvények”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. A nyertest értesítjük! **A gyerekrejtvény nyereménye egy Slimeszett az AK Media & Marketing jóvoltából!**



REJTVÉNY

A keresztrejtvény fő soraiból kiolvasható megfejtés beküldési határideje: 2020. május 29. A borítékra írja rá: „Májusi keresztrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. A nyertest értesítjük!

A MÁJUSI NYEREMÉNY:
4 LITER MANNOL AUTÓSBOLT JÓVOLTÁBÓL!



ELEK AZ ÉN VÁROSOM
Ingyenes havilap

Felelős kiadó: Elek Város Önkormányzata, képviseli: Szelecsán 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:** 163/2496/3/2011