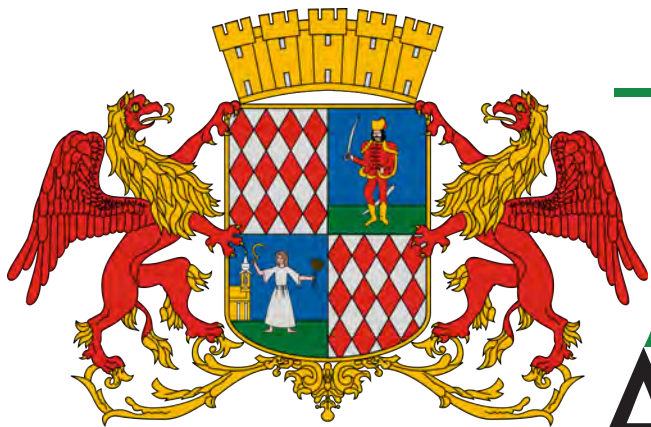




f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

| 1. ÉVFOLYAM 2. SZÁM | 2020. JÚNIUS

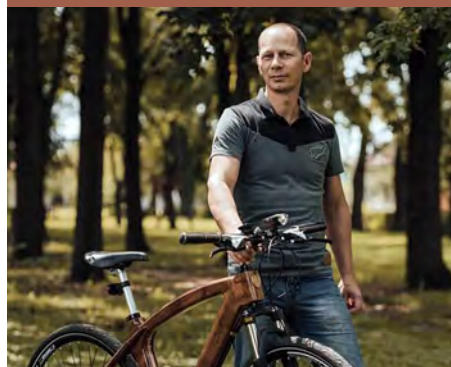


| 6. OLDAL

A 90 éves Jantyik Pált köszöntötték

| 11. OLDAL

Eleken készül
az asztalos
munka királynője



| 3. OLDAL

Köszönjük
a sok kedves és
pozitív olvasói
visszajelzést!



| 5. OLDAL

**KERESSÜK A LEGSZEBB
BALKONOKAT ÉS KERTEKET**



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



RENGETEG A MUNKA

Megállíthatatlanul fejlődik Elek városa



A közfoglalkoztatási programban szereplő dolgozók és a Városüzemeltetés munkatársai ezekben az igen nehéz időkben is mindent megtesznek azért, hogy Elek a régió egyik legszebb települése legyen!

Ezek a dolgozók megmutatják, hogy a közfoglalkoztatás keretein belül mennyi hasznos tevékenységet lehet folytatni a településük, közösségük javára, miközben sok család, illetve

egyén számára biztosítanak megélhetést, ezáltal kiszámítható mindennapokat.

A város számára fontos, hogy értékteremtő programok valósuljanak meg a közfoglalkoztatás keretében – mondta **Szelezsán György**, Elek polgármestere.

– Munkatársaink a mezőgazdasági és város karbantartási munkálatok mellett, virágosítanak és fásítanak is. A pünkösdi hétvégét már teljes virágdíszben

várhattuk áldozatos munkájuknak köszönhetően. A mezőgazdaságban megtermelt zöldségeket és gyümölcsöket pedig a lakosság számára értékesítjük folyamatosan.

Napról napra szembe-sülhetünk azzal, hogy városunkban mennyi érték születik csak a közfoglalkoztatási program keretein belül is. Mindenkinek köszönjük a munkáját! – zárta gondolatait a városvezető.



JÖVŐRE ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!

Májusfa kitáncolás



Ahol állítottak április végén májusfát, úgy ott május végén ki is döntik. Így történt ez a Viharsarki kisvárosban, Eleken is.

A májusfák kidöntése általában még nagyobb ünnepélyességgel, táncmulatsággal járt együtt, mint a fa állítása. A járványügyi helyzetre tekintettel a Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat idén egy kisebb ünnepség keretein belül ünnepelte meg ezt a régi hagyományt.

A májusfa ledöntésének szertartásos mozzanata a fa körültáncolása, illetve a májusfára mászás.

Az Elek Táncegyüttes tagjai egy igazán színvonalas és lélegzetelállító műsort adtak a jelenlévőknek, így méltóképpen búcsúzhat-

tunk a város májusfájától. Az Eleki Szlovák Egyesület és a Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat megvendégelt minden résztvevőt.

A hagyományok szerint a májusfa tetejére egy üveg bort kötözték és a helyi legények megpróbálták felmászni a fa tetejére, hogy megszerezhessék az italt. Különösen nehéz egy lehúzott kérgű fát megmászni. A legények gyakran megtréfálták egymást azzal, hogy az üvegbe paprikás vizet tettek.

Idén Eleken is akadt egy virtuskodó, aki megpróbált fára mászni. 2020-ban **Veres Zsombor** szerezte meg a fáról az italt és ezzel együtt a dicsőséget is.

Jövőre ünnepeljünk együtt! ■

SZÍVBŐL GRATULÁLOK AZ ÚJ ÚJSÁGHOZ!

Megújult az eleki újság! Köszönjük a sok kedves visszajelzést!

ELEK AZ ÉN VÁROSOM címmel május elején jelent meg az ingyenes terjesztésű kiadványunk első száma. Örömmel tájékoztatjuk olvasóinkat, hogy Nagy András olimpikonunk kézbesíti az újságot, aki Abu Dhabi-ban Speciális Olimpián szerzett bajnoki címet.

Lapunkról számos pozitív visszajelzést kaptunk. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy a város lakossága örömmel és szeretettel fogadta a teljesen új köntösbe bújtatott, nagyobb terjedelmű és tartalmasabb havilapot. Szeretnénk olvasóinkkal megosztani néhány kedves üzenet, amit kaptunk.

Kedves Szerkesztők! Szívből gratulálunk az ünnepi díszbe öltözött városi újsá-

gunkhoz! A logója, a minden korosztályra kiterjedő tartalma, az igényessége, a szerkesztése. Egyszóval öröm kézbe venni!

Gratulálunk!

N. Gy.

Szívből gratulálok az új újsághoz! Nagyon szuper lett, öröm volt olvasni! Nagyon változatos, érdekes. A tördelése is szuper, igazi profi munka!

W. M.

Hát, ez az új újság nagyon tetszik! Öröm volt olvasni! Nem is gondoltuk, hogy Eleken ennyi minden történik, főleg a karanténos időszakban. Nagy taps jár nektek! Alig várom a következő számot!

R. M.

A magazin utolsó oldalán található rejtvények megfejtéseit közel 150 olvasóink jutatta el szerkesztőségünk címére. A nagy sikerre való tekintettel minden hónapban készülünk majd rejtvényekkel, és természetesen nyereményekkel is. Májusi nyertesek: Dávid Jázmin és Ruck Józsefné. Gratulálunk!

Nem kapott újságot? Amennyiben bármilyen kérdése, észrevétele van az ELEK AZ ÉN VÁROSOM újsággal kapcsolatban, keressen minket bizalommal az alábbi elérhetőségek egyikén!

E-mail: elekazenvarosom@gmail.com, tel.: +36-70/977-83-75, postacím: 5742 Elek, Gyulai út 2.

■



NAGY ANDRÁS KÉZBESÍTI LAPUNKAT

IKÖZLEMÉNY



Tisztelt Eleki Polgárok!

Veres Zoltán képviselővel bejártuk városunk külterületét és a záportározók környékét.

Szomorúan tapasztaltam, hogy az utóbbi hónapokban meghozott intézkedések ellenére még mindig vannak, akik hulladéklerakóként kezelik településünk kevésbé szem előtt lévő zöld területeit.

Városunkban hónapok óta lehetőség van ingyenesen elhelyezni az építési törmeléket, a zöld hulladékot és a fa hulladékot. A posta épülete mögött már háromszoros kapacitással működik a szelektív hulladékgyűjtő sziget, ebben az évben már nem egy, hanem két alkalommal kerül sor lomtalanításra. Elektronikai hulladékgyűjtő hetet is szerveztünk már egy alkalommal és június közepén jön a következő, amikor ingyenesen lesz lehetőség a Városüzemeltetési Szolgálat telephelyén elhelyezni az elektronikai hulladékokat.

A fenti intézkedések ellenére még mindig vannak, akik a legálisan és ingyenes elhelyezhető fentiekben részletezett hulladékokat valami értetlenséggel fogva mégis a város külterületein helyezik el, ezzel szennyezve környezetünket és megcsonkítva természeti értékeinket.

Nagy tisztelettel kérem Önöket, hogy vegyék igénybe a felkínált lehetőségeket és ne szennyezzük tovább környezetünket. Amennyiben problémájuk van, bátran kérjenek segítséget és ne illegálisan helyezték el a keletkezett hulladékot.

Tájékoztatom Önöket, hogy hamarosan teljesen felszámoljuk az illegális hulladéklerakókat és ahogy eddig is, minden esetben meg fogjuk tenni a büntetőfeljelentést minden esetben.

Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk a természetre, vigyázzunk Elekre!

Szelezsán György
polgármester





Elek Város
Önkormányzata

NYÁRI GYEREK- TÁBOR

ALSÓSOKNAK
JÚLIUS 6-10.
JÚLIUS 13-17.
FELSŐSÖKNEK
JÚLIUS 20-24.

Elek Város Önkormányzata egész napos, aktív, játékos, mozgással és kalandokkal teli életmódtáborba várja az általános iskolásgyerekeket, állandó felügyeletet biztosító táborvezetőkkel.

Táborparancsnok: Duró Lajos

Táborhelyszín: Reibel Mihály Városi Művelődési Központ

Jelentkezési határidő: Június 22. (Maximális létszám turnusonként 30 fő)

Jelentkezni: Kecskés Andreánál emailben: andrea.kecskes90@gmail.com

vagy telefonon a 06-70/977-8375-es számon lehet.

Tábor díja: 5.000 Ft/fő/5 nap

A tábor díja magában foglalja a programokat, a programokhoz szükséges felszerelést, oktatást, a kirándulást, az ebédet és az uzsonnát.

Programok:

- › Ismerkedés az eleki hagyományokkal
- › Táborbajnokság
- › Harci játékok
- › Pusztalimbia
- › Rajzverseny
- › Madárles Pósteleken
- › Lovaglás
- › Festészet
- › Péntekenként 'Eleki cserkész' avatás

További információk: Duró Lajos: 06-30/826-7068

Kecskés Andrea: 06-70/977-8375

[f/elekazenvarosom](https://www.facebook.com/elekazenvarosom)

A FOTÓKAT JÚLIUS 10-IG VÁRJÁK A SZERVEZŐK

Virágos Elek: keressük a legszebb balkonokat és kerteket

A Virágos Elek versenyt idén először hirdeti meg Elek Város Önkormányzata. Június 1. és július 10. között várják azokat az erkélyekről és kertekről készült fotókat, amelyek megmutatják, hogy milyen dísznövények, egy-nyári- és évelő virágok, fűszernövények szépítik a balkonokat, erkélyeket, kerteket. A legjobb pályázatok benyújtói értékes kertészeti utalványt kapnak – közölte lapunkkal Szelezsán György.

A június 1-én induló "Virágos Elek" című pályázatnál a résztvevőknek 6 darab balkonkerti vagy kerti

fotót és egy legfeljebb 400 karakteres leírást kell készíteniük két kategóriában a "Legvirágosabb balkon" vagy "Legvirágosabb kert". A fotókat július 10-ig várják a szervezők az elekazenvarosom@gmail.com email címre.

A polgármester arról is beszámolt, hogy kategóriánként az első legvirágosabb balkont és kertet 15 ezer forintos kertészeti utalványokkal díjazza majd az augusztusi eredményhirdetésen. A pályázatokat szakmai zsűri értékeli és kategóriánként az 5 legszebb kertet kiválasztják, majd a közönség szavazhat az Elek az Én Városom közösségi oldalon. ■



A "Virágos Elek" című pályázatnál a résztvevőknek 6 darab balkonkerti vagy kerti fotót és egy legfeljebb 400 karakteres leírást kell készíteniük két kategóriában: a "Legvirágosabb balkon" vagy "Legvirágosabb kert".

A fotókat az elekazenvarosom@gmail.com email címre várjuk!



Mindkét kategória győztesét értékes kertészeti utalvánnyal díjazzuk!

JELENTKEZÉS: JÚNIUS 1-TŐL
BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: JÚLIUS 10.

Szervező: Elek Város Önkormányzata

A HOSSZÚ ÉLET TITKA A SOK MUNKA

90. születésnapján köszöntötték Jantyik Pált

Jantyik Pált köszöntötte kilencvenedik születésnapján Szelecsán György polgármester. A születésnapnak egy emléklappal és egy ajándécsomaggal kedveskedett az önkormányzat nevében a városvezető.

Mint megtudtuk, Pali bácsi 1930. május 1-én született, szülei földművesek voltak. Az ünnepelt elmondta: hatan voltak testvérek, nagyon szép gyerekkoruk volt.

Pali bácsi az iskolai tanulmányait Újirázon, majd a tiszti iskolát Esztergomban végezte. Később Miskolcon

volt katoná. Feleségével is Miskolcon ismerkedett meg, 1942-ben pedig Elekre költöztek. Házasságukból egy gyerek született, majd később 2 unokával és 2 dédunokával bővült a családjuk.

Szakmáját tekintve vasúzműszaki kereskedő, évekig a szakmájában dolgozott. Ezt követően 27 évet dolgozott a MÁV-nál, innen vonult nyugdíjba.

Pali bácsi véleménye szerint a hosszú élet titka a sok munka, mely segít fiatalon tartani az embert.



ITÁJÉKOZTATÓ

VÁROSHÁZA



Változik a polgármesteri hivatal ügyfélfogadási rendje

Június 2-től (kedd) visszaállításra kerül a személyes ügyfélfogadás, és a korábban már megszokott ügyfélfogadási rend a polgármesteri hivatalban.

Ügyfeleinket az alábbi rend szerint fogadjuk:

Hétfő: 08.00–12.00

Kedd: 08.00–12.00

Szerda: az ügyfélfogadás szünetel

Csütörtök: 08.00–12.00 és 13.00–16.00

Péntek: 08.00–12.00

Polgármesteri fogadóóra: csütörtök 13.00–15.00

RENDELÉSI IDŐ

Újra indul a fogászati alapellátás!

Újra indul a fogászati alapellátás!

Kötelező telefonon történő időpontkérés

HÉTFŐ, SZERDA és CSÜTÖRTÖK

09.00–11.00

közötti időpontokban

a 66/216-546 telefonszámon.

Rendelési idő:

HÉTFŐ, SZERDA, CSÜTÖRTÖK: 08.30–13.30

KEDD: 13.30–18.30

ELEKIEK

XV. VILÁGTALÁLKOZÓJA ELMARAD!!!



Új időpont:
2021. augusztus 20-22.



A NEMZETI ÖSSZETARTOZÁS NAPJA

Trianon

1920. június 4-én írták alá a versailles-i Nagy-Trianon palotában azt a békediktátumot, mely területe kétharmadával megcsökkentette a történelmi Magyarországot.

A trianoni békeszerződés a versailles-i békerendszer részeként született meg, melyet a világháború lezárását követően egy másfél éves konferencia készített elő. A győztes antant hatalmak 1919. január 18-án kezdték meg a tanácskozást a Párizs környéki kastélyokban, ahol a „négy nagy”, Clemenceau francia, Lloyd George brit, Orlando olasz miniszterelnökök és Wilson amerikai elnök szava dominált. A legyőzöttek képviselői is részt vettek a tárgyalásokon, de tényleges ráhatásuk nem volt az események menetére, csupán az 1919. júliusától

születő szerződéseket írták alá.

Magyarországnak 1919 végén küldték el a meghívót a békekonferenciára.

A gróf Apponyi Albert által vezetett magyar delegáció hosszas munka után, Teleki Pál „vörös térképével”, etnikai, néprajzi, történelmi munkák és érvek tucatjával érkezett meg 1920 januárjában Párizsba – mindhiába. A magyar küldöttséget a tárgyalások ideje alatt házi őrizetben tartották, szót pedig csak 1920. január 16-án, a béketervezet véglegesítése után adtak Apponyi Albert vezérszónoknak. A konferencián Magyarországnak nem volt lehetősége érveket hozni a csehszlovák, román és délszláv területi követelések, a hamisított etnikai adatok és kérdőívek ellenében, az antantnak lényegében semmi másra nem volt szüksége,

mint két megbízottra, akik aláírják majd a kész szerződést. Erre az aktusra végül 1920. június 4-én, a Nagy-Trianon palotában került sor, ahol két teljesen súlytalan politikus, Benárd Ágoston és Drasche-Lázár Alfréd írta alá a trianoni békediktátumot, ezzel szentesítették a történelmi Magyarország szétszakítását.

A trianoni béke pontjai ismertek: Magyarország elveszítette területének és lakosságának mintegy kétharmadát, ennek megfelelően 320 ezer négyzetkilométer területű, húszmillió közep-hatalomból 90 ezer négyzetkilométeres, hétmillió lakost számláló kisállammá vált. Románia megszerezte a Partiumot és Erdélyt, a délszláv állam a Délvidéket, Csehszlovákia pedig a Felvidéket és Kárpátalját.

■

KI VOLT GÁVAI GAAL JENŐ?



A mai Békés megyében szinte ismeretlen Gaál Jenő (1846-1934), de sajnos Eleken is, pedig Békés megyében, Gerendáson született, sőt itt, pontosabban Lőkősházán is volt birtoka, ami akkor Elekhez tartozott. 1916-tól itt is élt, gazdálkodott és az eleki képviselő-testületnek is a tagja volt.

Egy olyan emberről van szó, aki egymaga a következő is volt: akadémikus, egyetemi tanár, felsőházi tag, jelentős közéleti személyiség, aki fogékony az újra, kritikusa saját korának, de jó értelemben vett hazafi is. Széchenyi szellemiségét követve.

A trianoni békediktátum századik évfordulójához közeledve érdemes arról beszélni, hogy mit tett Gaál Jenő az 1920-at követő időszakban.

Elekiként az a legérdeke-

sebb Gaál Jenő életútjában, hogy milyen sokat tett azért, hogy Arad vármegye, vagyis annak legalábbis a nyugati része, így Elek is magyar maradjon. Számos törekvése volt ebben az ügyben, többek között egy angol nyelvű tanulmányt is írt a határmegalapító delegáció számára, mely 1922. február 28-án ülésezett Lőkősházán. Gaál Jenő, aki anyanyelvi szinten tudott angolul, spanyolul, franciául, oroszul, minden nemzetközi bizottsági taggal a saját anyanyelvén tudott beszélni.

1922. augusztus 28-án Budapesten javunkra született fellebbezhetetlen nemzetközi döntés, így Elek, Lőkősháza és Geszt is Magyarország határáin belül maradt.

■

EMLÉKEZZÜNK EGYÜTT!

Gál Gábor eleki lakos, a családi történetüket elmesélve elmondta, hogy Gaál 1883-ban vette feleségül Varjassy Lenkét. Gyermekük nem született. Lenkének egy árván maradt unokatestvérét, Varjassy Lajost fogadták örökbe 1883-ban. Gál Gábor az ő dédunokája. Gaál Jenő Budapesten 1934-ben hunyt

el, a Fiumei úti sírkertben nyugszik. Sírhelyét a Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottság 2004-ben védetté nyilvánította.

Eleken régebben a Tánácsics Mihály utca viselte Gaál Jenő nevét, de azt felsőbb kommunista utasításra meg kellett változtatni. 2019 óta ismét van

Gávai Gaál Jenő utca Eleken.

2020. június 4-én a Nemzeti Összetartozás napján, 17 órakor Szent Misét tartunk az eleki Sárkány Boldogasszony templomban, majd ezt követően felszentelésre kerül a Gávai Gaál Jenő emléktábla, a Városháza előtti téren.

Emlékezzünk együtt!

■

KÖSZÖNJÜK AZ ÖNZETLEN
SEGÍTSÉGÜKET!

Hasznos eszközzel segítették az egészségügyi szolgáltatók munkáját

Egy teljesen új érintésmentes digitális hőmérőt adtak át a Zártszelvény Se csapat hölgy tagjai dr. Hargel Ahmad gyermekorvosnak az eleki orvosi rendelőben.

A közel 30 000 Ft értékű eszközzel érintésmentesen a szigorú járványügyi előírások betartása mellett lehetséges a gyermekek

testhőmérsékletének a mérése. Egy nevét elhallgatni kívánó, két kislányt egyedül nevelő, nagyon segítőkész, önzetlen anyuka pedig megajándékozta az eleki Védőnői Szolgálatot egy szintén érintésmentes digitális hőmérővel.

Köszönjük az önzetlen segítségüket!

■



HÍRE VAN? OLVASNA VALAMIRŐL?
KERESSE SZERKESZTŐSÉGÜNKET!

E-mail: elekazenvarosom@gmail.com
Telefonszám: +36-70/977-8375

A KECSKESAJT FOGYASZTÁSÁT NÉPSZERŰSÍTIK A GASZTRONÓMIÁBAN

A Zsizo egy eleki kecskesajt, ami mindig finom

Aki igazán karakteres ízélményre vágyik, bátran kóstolja meg a kecskesajtot! Bár nem a leggyakrabban fogyasztott sajtféle, de érdemes kipróbálni, és féltő, hogy aki kipróbálja, beleszeret és erre fog vágyani mindig.

A kecskesajt kecsketejből készül, mely az egyik legegészségesebb tejfajta. Gyógyító hatását már a XVII. században írásban méltatták. Régen, az antibiotikumok felfedezése előtt a tüdőszanatóriumok

mellett kecsketenyészetek voltak, hiszen a kecsketej a tébécé gyógyításában nagy szerepet játszott. A kecske testsúlyának tízszeresét termeli meg tejben. A kecske teje több vitamint tartalmaz, és könnyebben emészthető, mint a tehéntej. Forralás nélkül is iható, tejallergiát nem okoz. A kalcium, magnézium és foszfor aránya és felszívódási képessége az ember számára a legmegfelelőbb. Vastartalma háromszorosa a tehéntejének. Magas fehérjetartalma miatt igen jó roborálószernek tartják.

Szélpál Zoltán és párja, LakosErzsébet 11 éve élnek együtt Eleken. 6 éve egy élelmiszeripari kiállításon kaptak kedvet – kecskesajtot kóstolva – a kecsketartásra és a sajtkészítésre. Kezdeként gidákat vásároltak, s következő évben kezdtek el a sajtkészítést, mint őstermelő.

Mindkettőjük kollégái nagyon örömmel fogadták az új foglalatosságukat, hiszen először a munkahelyükre vitték be kóstoltatni az elkészült házi remekeket, amiket egyből megkedveltek, majd folyamatosan

rendeltek is belőle.

Céges rendezvényeken, üdülőkben, kézműves piacokon találkozhatunk a Zsizo kecskesajtokkal, valamint számos helyi rendezvényen is élnek a bemutatkozási lehetőségekkel.

Sajtjaink: krémsajtok különböző ízesítéssel, gomya saját füstöléssel, óvári, viaszban érlelt kecsketejes trappista.

Szélpál Zoltán az újságunknak elmondta, hogy teljes mértékben saját állományból jó minőségű tejet dolgoznak fel. Folyamatosan kutatják a különböző

sajtféleségek elkészítésének módszerét. Állattartással kapcsolatban és a megfelelő takarmányozáshoz magas szintű segítséget kapnak a helyi állatorvostól. A fejés technológia gépesítve van, hogy minél magasabb minőségű tejet tudjanak előállítani.

Az eleki kisvállalkozás legfőbb céljaként tűzte maga elé, hogy a kecskesajt fogyasztását népszerűsítsék a gasztronómiában.

Szeretettel várnak minden kecskesajt iránt érdeklődőt! ■



ZSIZO KECSKESAJT, AMI MINDIG FINOM

Elérhetőség: **Elek, Dózsa György utca 3.**

Tel: 06 70/619-2606

E-mail: szelpalzoltan6@gmail.com

ÓVJUK A KÖRNYEZETÜNKET!

Elektronikai hulladékgyűjtés

Minden háztartásban és vállalkozásban elérkezik az az idő, amikor az elektronikus berendezések elavulttá vagy javíthatatlanná válnak.

Elek Város Önkormányzata idén már második alkalommal szervez előre meghirdetett időpontban elektromos és elektronikai hulladékgyűjtést, mely során a lakosság díjmentesen leadhatja a háztartásokból kikerülő elektromos berendezéseket (pl.: tv, video, mosógép, hűtő, tűzhely, számítógép, monitor, mikrohullámú sütő, lemezjátszó, videó, kávédaráló, hajszárító, stb.).

A program célja, hogy a hulladékok a hosszú évekig való tárolás helyett leadhassák nekünk és a begyűjtést követően

ellenőrzött körülmények között kerüljenek újrahasznosításra, illetve ártalmatlanításra.

A Városüzemeltetés épületében 2020. június 15–20. között reggel 8 órától 16 óráig van lehetőség az elektromos hulladékok leadására. Június 20-án szombaton 8 és 16 óra között ügyeletet tartanak a begyűjtés gördülékenységének érdekében. ■



QR-KÓD SEGÍTSÉGÉVEL ELLENŐRZIK AZ ÉRVÉNYES KÖZSZOLGÁLATI SZERZŐDÉSEKET

Matricát postáznak a szemétdíj mellé



Városunkban is bevezeti a szemétszállító cég a matricás rendszert. A címkek azt jelzik majd, hogy az érintett ingatlannál jogosan veszik-e igénybe a közszolgáltatást, befizették-e a szemétdíjat. A matricákat az első negyedéves csekkel postázzák, azokat a kommunális hulladékot tartalmazó edényekre – tehát a javarészt fekete kukákra – kell felragasztani.

A települési szilárd hul-

ladék gyűjtése és szállítása olyan közszolgáltatás, amit kötelező igénybe venni, annak díja pedig adók módjára behajtandó köztartozásnak minősül.

Ezzel az a cél, hogy egyértelműen azonosíthassák a jogkövető, a szemétdíjat rendszeresen fizető ügyfeleket, illetve, hogy a szolgáltató ellenőrizhesse, kik rendelkeznek érvényes közszolgáltatási szerződés-

sel. A matricán található kétdimenziós vonalkód, QR-kód segítségével az ügyfél azonosítható, és a szolgáltató szakemberei folyamatosan ellenőrizhetik az igénybevétel jogosultságát. A címke igazolja azt is, hogy mely ingatlan vonatkozásában, hány literes edényre fizetik a szemétdíjat, illetve a kukát szerződés szerint milyen gyakran ürítik. ■

ITÁJÉKOZTATÓ



Hulladékszállítási napok 2020. június

2020. június 2., kedd

2020. június 3., szerda

2020. június 10., szerda

2020. június 11., csütörtök

2020. június 17., szerda

2020. június 24., szerda

ZÖLDHULLADÉK

KOMMUNÁLIS HULLADÉK

KOMMUNÁLIS HULLADÉK

SZELEKTÍV HULLADÉK

KOMMUNÁLIS HULLADÉK

KOMMUNÁLIS HULLADÉK

CSAK MINDEN NEGYEDIK
ÜLŐHELYET HASZNÁLHATJÁK!

Visszatérhetnek a nézők a sport- rendezvényekre



[MTI] Május 28-tól visszatérhetnek a nézők a szabadtéri sportrendezvényekre. A Magyar Közlönyben megjelent rendelet szerint a „szabadtéri rendezvény helyszínén való tartózkodás megengedett”, amennyiben a rendezvény szervezője biztosítja a járvány miatti óvintézkedéseket.

A nézők csak minden negyedik ülőhelyet foglalhatnak el, közvetlenül egymás mögött nem ülhetnek és köztük legalább 1,5 méter védőtávolságot kell biztosítani.

Szabadtéri rendezvénynek minősül az olyan prog-

ram, amely teljes időtartamában minden oldalról fallal körülhatárolt, fedett épületen kívül zajlik, vagy amely során a nézőket az időjárás miatt sátorral védik (például cirkuszsátor), illetve azok is, amelyek a rendezvény céljából épített fallal körülhatárolt, fedetlen vagy részben fedett létesítményben zajlanak (például stadion, uszoda, szabadtéri színpad, szabadtéri mozi). A labdarúgó NB I és a Magyar Kupa mérkőzései a koronavírus-járvány miatti szünetet követően múlt szombattól folytatódtak zárt kapuk mögött.

■



SPORTVICCEK:)

– **Hogy hívják** a telephely nélküli sportegyesületet?

– Sehol SE.

– **Szeretem az** extrém sportokat, mert közben rengeteg új barátot ismerek meg: mentőöket, baleseti sebészeket, gyógytornászokat és kedves embereket, akik kihívták a mentőket!

– **Kovács kérdi a haverját:**

– Figyelj, te miért sántítasz?
– Semmiség, egy szimpla focibaleset!
– Nem is tudtam, hogy szoktál focizni.

– Nem is. Csak tegnap kikapott a válogatott, és mérgemben belerúgtam a tévébe.

– **Két barát elhatározza,** hogy kipróbálnak valamilyen extrém sportot.

– Mit szólnál a bungee jumpinghoz? – kérdi az egyik.

– Az szóba se jöhet! – feleli a másik – Azért születtem meg, mert elszakadt a gumim, nem akarok ugyanezen okból meghalni!

– **Hogy hívják a Vatikán** focicsapat edzőjét?

– ???

– Tréningatya.

HAJRÁ, ZOLI! HAJRÁ, ELEK!

Jenei Zoltán speciális olimpiai bajnok



Mindannyiunk számára emlékezetes pillanat volt 2019-ben az, amikor az egész város egy emberként szurkolt a két eleki fiúnak: Jenei Zoltán és Nagy András sportolók kijutottak a Speciális Olimpiai Világjátékokra.

Dubajban az ünnepélyes megnyitót követő versenynap első magyar aranyérme Jenei Zoltán úszó nevéhez fűződött, aki remek teljesítménnyel bizonyult a legjobbnak 100 méter háton a legerősebb divízió döntőjében.

Zoli végül négy versenyszámból egy aranyérmel és két ezüstérmel, hiszen a 4x50m-es gyorsváltó számban a csapattársaival együtt szintén ezüstérmes lett, illetve egy ötödik hellyel tért haza az Egyesült Arab Emírségekből.

Zoltán kicsi kora óta úszik. Úszástudása technikailag és erőnlétiileg is kifogástalan. Az első világjátékokon való szereplése kiválóan sikerült, hiszen a kiegyensúlyozottan versenyzett és minden megmérettetésen másként hozta megszokott formáját. Szülei és edzője mellett mi elekiek is méltán lehetünk rá büszkéek.

S hogy mi történt vele az elmúlt egy évben? – ennek jártunk utána.

A járványügyi helyzet miatt sajnos nem tudott úgy edzeni, ahogy szeretne. Az uszodák zárva tartanak, így most főként erőnléti edzéseket szokott tartani. Várhatóan június 15-én nyit újra a fürdő, ebből kifolyólag a Triton Sportegyesület tagjai is mindennapos látogatók lesznek a rajtköveken, végre újra folytathatja az igazi felkészülést. Várha-



tóan novemberben indul újra a versenyszezon, ezzel kapcsolatban számos célt tűzött ki maga elé.

A napokban tette le szakmunkás vizsgáját a Kétegyházi Mezőgazdasági Szakközépiskolában, mezőgazdasági gépész szakmát szerzett. A jövőbeni tervei között szerepel, hogy egy második szakmát is kitanul, emiatt még egy évig nem hagyja el az iskolapadot.

Az év elején hatalmas megtiszteltetés érte a fiatal úszót, hiszen jelölték az M4 Sport Év Sportolója Gálán, Az Év Fogyatékos Sportolója címre. A fogyatékos sportolók listáját a Magyar Paralimpiai Bizottság állította össze. A jelölés magában is óriási siker. A nemzetközi verseny óta sokan megismerik az utcán, és a világjátéknak köszönhetően az önbizalma is nagyobb lett.

Sikeres felkészülést és további remek eredményeket kívánunk neki!

Hajrá, Zoli! Hajrá, Elek!

■

SZTEZSÁN ATTILA BÚTORASZTALOS

Eleken készül az asztalos munka királynője

Egyszer volt, hol nem volt, volt egy bútorasztalos, aki egy dolgoz munkanap végén barátaival a vén tölgyfa árnyékában hirtelen megtörte a csendet: Srácok, én készítek egy fa biciklit! Úgyis lett! Sztezsán Attila nekiállt és elkészítette az első vaskarikáját fából. Majd még egy jó párat..., és most csodájára jár a világ.



Satti Wood Bike a márkanév

Az asztalos agyában még alig született meg a gondolat, amikor már a felírat a szeme előtt lebegett: Satti Wood Bike.

A név már meg volt, csak a legfontosabb hiányzott a nem mindennapi projekthez, mégpedig az anyag, amiből elkészülhetett a favázas bicikli. Illetve mégsem hiányzott, a gondolat valószínűleg nem is hiába pattant ki a bútorasztalos fejéből. Évek óta állt a padlásán – még a nagypapája ottfelejtéséből – egy jókora darabnyi, egy fekete diófából, pont akkora, amekkora elegendőnek bizonyult a tervhez.

Fából vaskarika

Az a darab fa nem is akármilyen volt.

– Nyugodt volt. Évek óta állt már ott, szinte elfeledve, hasztalanul. Amire most szükségem lett. A favázas biciklihez pont ilyen pihent fára van szükség. Ami már kellőképpen kiszáradt, kevésbé mozog már – magyarázza a szakember.

Attila régóta biciklizik, így a saját kerékpárját is tanulmányozta, de szakértői segítséget is kért egy szerviztől. Lassan készült el, csaknem egy év alatt.

Fekete dió és kőris

Az első modell nagyszerű prototípus lett Attilának a továbbiakhoz. Azóta még négy favázas kerékpár készült el nála. A legelsőt megtartotta magának. Szeret tekerni, így az első favázassal körbe is tekerte a Balatont. Kétszer is. Ezzel kapcsolódik ki a mindennapok

pok fáradalma után.

Készült a férfi vázas mellett női vázas modell is. A felhasznált fatípus fekete dió és kőris. A különböző fajták eltérnek egymástól merevségükben, illetve húzó-szakító szilárdságukban is. Megfelelően kombinálva rugalmas és könnyű, ugyanakkor erős és megbízható végeredményt kaphatunk. A váz színe lehet bézs vagy fekete dió.

Az asztalos munka királynője

Lélegzetelállítóan szép munkáról van szó. A szem tényleg csak gyönyörködhet a Satti Wood Bike limitált szériás darabjaiban. Egyszerre üdék, lendületesek és elegánsak. Valószínűleg más is így érezhette, mert miután Attila a közösségi oldalon bemutatta a favázásokat a #vegyélhazait csoportban, a követők elárasztották őt az érdeklődésükkel.

De Attila nem árul zsák-bamacskát. Elmondja, limitált szériáról van szó, lassan gyártanak, és bizony, mint minden kézzel készült terméknek, ennek is megkérlik az árát.

– Nem szeretnék tömeggyártásba kezdeni, mert akkor pont a lényeg veszne el. Jelenleg egyedileg gyártunk, a megrendelő elképzelése, és saját igénye alapján felszerelve. Nagy körültekintéssel dolgozunk. Ez az asztalosmunka királynője – hangsúlyozza Attila.

Valahogy így vált valóra a bútorasztalos meséje, és cáfolta meg a közmondás jelentését, miszerint fából vaskarikát nem lehetséges készíteni. Azóta is csodájára járnak, ahogyan mi is tettük.

Legyünk büszkék egy újabb eleki sikerre!

40 ÉV AZ ISKOLÁBAN: 1980–2020

Brandt Antalné nyugdíjba vonulása



Hogyan is lehetne összefoglalni egy ember életének, pedagógus pályán eltöltött életszakaszát? Költői kérdés ez, mondhatjuk: sehoggy!

Hiszen ez 40 év állandó készenlét, 40 év kitartás, 40 év megújulás, tenni akarás, segítőkészség, 40 év folyamatos újrakezdés, kudarcútérés, és persze sok-sok szép pillanat, amelyek alapjai voltak annak, hogy másnap az ember mindig újra kezdje, de nemcsak újra kezdje, de lelkesedjen, s tegye a dol-

gát, mert a pedagógusnak mindenre kell, hogy legyen ideje, figyelme, energiája.

Hogy kinél mi is a mozgatórugó, azt nem tudom, de azt tudom, hogy Brandt Antalné-Edit néninél: ez a szeretet.

Ismerem őt tanítómként, kollégámként, vezetőmként és ismerhetitek kollégáim az iskolai élet sok-sok területéről, hiszen pályája kezdetétől mondhatni a „pincétől a padlásig” minden területen munkálkodott: volt tanító, napközicsoport-vezető a kisegítő iskolások nevelője, a zsolnai program művelője, az iskolaotthonos oktatás- és nevelés bevezetője, igazgató-helyettes, projektek vezetője, nyári táboroztató, mesterpedagógusként tanfelügyelő és minősítési szakértő. Emellett németországi kapcsolatait és nyelvtudását is. Szervezett bálakat, rendezvényeket, felkészített tanulókat versenyre, korrepetált, felzárkóztatott, fejlesztő csoportot vezetett.

Sorolhatnám még tovább intézményi és szakmai sikereit, de úgy gondolom, amiben mindannyiunk előtt járt, az az önzetlenség, a segítőkészség, az elesettek iránti folyamatos tenni akarás, legyen szó akár gyermekről, felnőttől, kutyáról, macskáról vagy éppen növényről, nem kímélve soha önmagát, fáradhatatlanul ment, dolgozott, segített kérés nélkül.

Búcsúképpen is nagy energiával szervezte meg azt a szép délutánt, melyre meghívott minden mostani és volt kollégát, pedagógust, hivatalsegédet.

Köszönjük Edit!

Boldog nyugdíjas éveket és jó egészséget kívánunk!

Köszönjük Lénárt István-né Erzsikének a búcsúzó szöveget!

Dr. Mester György
Általános Iskola dolgozó
Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya
intézményvezető

Közlekedj okosan! versíró pályázat

A Békés Megyei Rendőr-főkapitányság „Közlekedj okosan!” versíró pályázatán a Dr. Mester György Általános Iskola két 6. osztályos tanulója, Sándor Déliát és Szilágyi Gyöngyi

Viktóriát is kiválasztotta a zsűri, és bejutottak a megye legjobb 12 pályázói közé.

Gratulálunk tanulóinknak, büszkék vagyunk rájuk! Mindketten személyesen kapták meg otthonukban

a megérdemelt jutalmukat, melyet a rendőrség munkatársai adtak át.

Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya
intézményvezető

A zebra

Iskolába elindulva átkelnék az útesten, de mivel nincs csíkos zebra, óva intem a fejem.
Először jobbra-balra, majd még egyszer balról jobbra, és ha minden tiszta, gyalog-gyalog iparkodva.

Felülök a kis „kecskémre”, mert így érek én a suliba, a cél: csak a bicikli útra, mert ez a biztonság titka.
Folyamatban jobbra tartva, egyenesen, majd kanyarintva.
Előttem az iskola!

De majd most már lesz egy zebra! Stop! Ahogy tanította anya, bicikliről leszállva!

Szia! Szia! Kicsi „zebra”, jobbról-balra, balról jobbra.

Minden oké, minden tiszta, „kecske” tolvá séta-séta.

Szia! Szia! Kicsi zebra, itt sajnos nincs jelző lámpa! De a csíkok fegyelmeznek, óvva intenek mindenkinek: Járműnek, felnőttnek, gyermekeknek!

Sándor Délia (12 éves)



Iskolarendőr

A zebrán biciklivel át ne menjél, balesetet ne szenvedjél!
Teregetnek rendőr bácsik, nénik ha piros a lámpa, megállni illik.
Zöld lámpánál átmehetsz, így balesetet nem szenvedsz.
Vigyáznak ránk ahogy kell, iskolánkra felügyel, s megdorgál, hogyha kell.
Ezért ne szegjél szabályt!
Közlekedj okosan, és légy vidám!

Szilágyi Gyöngyi (12 éves)



BOLDG NYUGDÍJAS ÉVEKET ÉS JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!

A ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA TANULÓI VERSBE FOGLALTÁK ÉRZÉSEIKET

Iskolások versei a karanténból

Karantén iskola

Karantén minden reggel!
Szeretem a reggelt, mert nem csörög a vekker!
Mikor kelek tele a szobám élettél!
Anyá csörög! Apa is elment. Öltözz, etess, itass! Egyél, igyál!
Mossál fogat! Jöhet a lecke!? Így hangzik reggel a mondat!
Flórika néni matekot küld majdnem minden reggel!
Anna néni sokat küld, szigorú, mintha mérges lenne!
De azért csak szeret? Vagy legalábbis kedvel!
Danci néni előttem van, mindig kedves,
nem is nagyon terhel!

Madarász Nándor (3. oszt.)

Kedves osztály

Kedves osztály, keveset vagyunk együtt, minden nap a leckét gyűrjük.
Nincs játék együtt, és nincs csacsogás, de kapunk egy rakás számolást.

Persze a többi is jön szép szorgosan, anya, apa is haját tépi, sokszor morcosan várják a hétvégét!
Jobban, mint én, amikor eljön a szombat lenyugszanak, mint én.

De a hétvége is elég uncsi, nem sok mindent látok, nem jöhetnek a barátok.
Anyá, apa itt van nekem, velük töltöm az életem.
Jó is ez, de már várom a találkozást!
Annyit mondj csak, hogy szabad, mehet a játszás, szórakozás!

Ferenczi Gergő (4. oszt.)

Szeretem

Szeretem az életemet,
Szeretem, mert élvezem
Szeretem anyát,
Szeretem, mert ő az aki a nyelvtant tanít
Még az igék is életre kelnek az ő hangján.
Szeretem mamát,
Szeretem, mert ő az aki,
matekot tanít, még a számok is
bukfenceznek és nevetnek az asztalon.
Szeretem tatát,
Szeretem, mert ő az, aki környezetet tanít
Még a patak is csörgedezni kezd a lábunk alatt.
Szeretem apát,
Szeretem, mert ő az aki távolból lelkileg segít.
Szeretem, szeretem őket, mert
Így kerek a világ Nekem.

Mátyási Kinga (3. oszt.)

Otthoni unalom

Olyan unalmas otthon lenni,
Csupán csak a négy falat bámulni.
Reggel várom a leckét,
De folyton megjelenik az error kép.
Anyá kérdi, haladsz már?
Mama erre hagyjad már!
Erre nevetek egy nagyot,
Tata meg sóhajt hatot.
Ígytelnek a napjaim
Unalmasak a hónapjaim.

Széleányi Ernő (3. oszt.)

Káosz

Káosz. Unom már a sok leckét.
Belefáradtam és egyedül nehéz.
Sokszor előnt a szomorúság,
Mert így rossz a tanulás.
Iskolában sokkal jobb volt,
Így az egész nagy káosz most.

Krisán Alina (3. oszt.)

Kitartás

Utálom a vírusokat,
főleg ezt, a mostanit,
de nem ijedek én
meg tőle, mondjon bárki
akármit.
Utálom ezt a
koronát, mert más lett
tőle a világ!
Utálom mert
megváltozott az élet,
nem járhatunk iskolába,
s nem mehetünk a térre.
Unom már,
hogy a tesóim mindig rajtam
csüngenek,
de nem tehetek
róla, a fejemre nőttek.
Unom már,
hogy anyá mindig azt
mondja: Édesfiam lecke kész?
Aszobádban rend van?
Unom már,
hogy nem mehetek nagyihoz,
hol megannyi finomsággal
tömöm tele pocakom.
Szeretem, hogy
este tovább nézhetem a tévét,
és megnézhetem a kedvenc
műsorom új részét.
Szeretem, hogy
reggel nem kell korán
kelni. Az ágyból engem
ágyúval sem tudnak kilőni.
Szeretem, hogy
ittthon a családdal együtt
lehetek,
de hiányoztok ti,
emberek, remélem,
nemsokára
találkozhatom veletek!
Nagyszülők, rokonok,
tanítók, barátok,
s mindenkinek
szól ez: KITARTÁS,
hisz reméljük,
hamarosan vége,
s felragyog a szívdárvány
az égre! VÉGRE!

Stump Bence (4. oszt.)

Karanténban

Imádkozunk reggel, este,
Hogy a vírus elmúljon,
Hadd mehessünk iskolába,
Hogy a lelkünk viduljon!

Főzünk, mosunk, takarítunk,
Tanulunk és mókázunk,
Fát pakolunk nagy rakásba,
Hogy a télen ne fázunk!

Háziállataink várják,
Hogy ételt s vizet kapjanak,
Következzet a nagy játék,
Mely beragyogja napunkat.

Tofi cicánk reggelente,
Arra vár, hogy ébredjünk,
Miákolva követeli,
Hogy csak reá figyeljünk.

Folti kutyánk vakkangatva
Figyeli a macskákat,
Szeme könyörögve kéri:
„Rúgjuk már a labdáinkat!”

Szereti a futballozást,
Meg a cicus kergetést,
Támadja a sikló kígyót,
Élvezi a vakond üldözést...

Varga Dániel (4. oszt.)

Gyerekszemmel

Van egy vírus,
ami hazánkban tombol.
Boltba nem mehetek akármikor.
Maszkban vásárol sok furá fazon.
Győrfi Pált már nagyon unom.
A tv-t azonnal elkapcsolom!
Itthon tanulok, de már nem bírom.
Mindenki háborog ezen, vagy azon.
Hiányzik az iskola,
a barátaim nagyon!
Unalmamban megettem már
csokit, kekszet, nápolyit.
Vigye az ördög a vírust,
jó messze, a poklig!

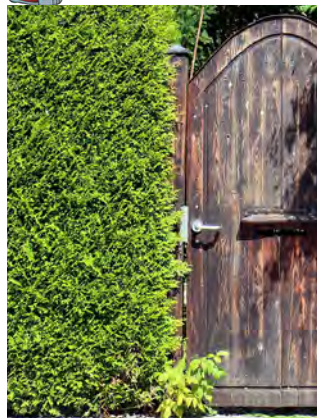
Krisán Lujza (4. oszt.)





KERTÉSZETI TANÁCSOK MOKÁN LÁSZLÓTÓL, ELEK VÁROS KERTÉSZÉTŐL

Júniusi teendők a kertben



Immáron hivatalosan is beköszöntött a meteorológiai nyár, minimális esőt hozva magával, de a szorgalmas locsolásnak köszönhetően robbanásszerű növekedést és buja növényzetet eredményez a természetben. A nedves környezet és a magas páratartalom kedvez a csigák és a gombák elszaporodásának.

Dísznövények

A rózsák többnyire ilyenkor ontják virágukat. A virágok elszáradását követően vágjuk vissza őket az első ötös levélig.

A sövényeket metsszük vissza erőteljesen, mert an-



nál sűrűbbek lesznek, így nem kopaszodnak és nyurgulnak fel. Ez a titka az áthatolhatatlan és átláthatatlan sövénynek.

A sok esőtől sárgulhatnak dísznövényeink levelei, mert kimosódnak az értékes tápanyagok a földből. Érdemes őket lombtrágyázni (permetezéssel felvitt tápanyag), vagy a töveikhez szerves trágyát tenni.

A levendulák metszése és szüretelése most válik aktuálissá (kis kötegekbe, fejfelé akasszuk fel, szellős, árnyékos helyre).

Júniusban már nem kell fagytól tartani (remélhetőleg!), így kiültethető a dália is. Termékeny, jó vízvezetésű talajt igényel, és naponta 6



órát kell süsse a nap. Ha homokos vagy agyagos talajba kerül, a talajt néhány héttel az ültetés előtt szerves trágyával, komposztal elő kell készíteni.

Gyümölcsfák

A gyümölcsfák visszahátasait távolítsuk el. A fák tányérjait levágott fűvel mulcsozhatjuk, így megóvva a gyomoktól és az értékes zöldtrágya is bemosódik a talajba.

Júniustól kezdi az almamoly a peték lerakását. Érdemes feromoncsapdát elhelyezni az almafán, mert ezzel jelentős mértékben csökkenthetjük a peterakás mértékét. Az almamoly ellen



rendkívül hatásos a Carposvirusine biológiai rovarölő szer. A szőlő esetében, a tőtől a virágokig mindenhol el kell távolítani a fattyúhajtásokat, így a növény nem a terjeszkedésre, hanem a termésre fekteti a hangsúlyt. A feromoncsapda a gazdaboltban megvásárolható.

Zöldségek

Egyes zöldségeket, mint a sárgarépa, a saláta és a cukorrépa, meg kell ritkítani. A ritkítással biztosítani lehet a megfelelő légáramlást (ez több betegségtől is megvédi a növényeket), valamint több víz és műtrágya jut így a növényeknek. A paradicsom és az uborka szüretelése két-három naponta ideá-



lis, mert a későn leszedett termések akadályozzák az újabb virágok kötődését, másrészt a termés értéklenné válik, azaz túlérlik. A paradicsom oldalhajtásait csipkedjük ki és az alsó leveleket távolítsuk el, mert a tápanyagokat elszívják.

Aktuális vetési naptár

Júniusban még vethető: bokorbab, zöldborsó, hónapos retek, cékla, uborka, karalábé, mángold, saláta, sütőtök, petrezselyem, kapor.

Jó kertészkedést kívánok!



EGÉSZSÉG

Táplálkozzunk tudatosan! *A saláták*

MIÉRT FONTOS A NYERS ÉTELEK, SALÁTÁK NAPI SZINTŰ FOGYASZTÁSA?

A saláták nemcsak „vitaminbombák”, hanem az ásványi anyagok, növényi színanyagok, bioflavonoidok stb. jelentős forrásai is. Ismeretes, hogy a színes gyümölcsöket és zöldségféléket fogyasztó népek egészségi állapota mérhetően jobb, mint az ilyen növényeket nem fogyasztóké. Ez a megfigyelés vélhetően a növényi színanyagokkal függ össze, ezen felül a vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, egyéb „élő anyagok” pozitív összeható hatása is tetten érhető.

A színes növényekben lévő hatóanyagok, antioxidáns hatású molekulák több jótékony hatással bírnak: fékezik a szervezet öregedési folyamatait, rákmegelőző hatásúak, javítják a látást, védik az agyi hajszálereket, értágítók, segítenek az értisztításban, a vérszírok csökkentésében, gyulladásgátló hatásúak, antibakteriális és antivirális tulajdonságúak,

erősítik a szervezet védekező rendszerét, visszaszorítják a cukorbetegség szövődményeit. Értékük szinte felbecsülhetetlen, hiányukat az emberi szervezet rövidebb-hosszabb távon megérzi.

A zöldségekben-gyümölcsökben lévő vitaminok és fitoaktív anyagok részben vagy egészen tönkremennek hőkezelés hatására. De nemcsak ezért fontos a nyers ételek fogyasztása, hanem azért is, mert rosttartalmukkal hozzájárulnak a béltraktus egészséges működéséhez és a szervezet méregtelenítési folyamataihoz (megkötik a különböző méreganyagokat), lúgosító hatásukkal megakadályozzák az elsavasodást, és bőséges forrásai az enzimeknek.

Ha szeretnénk egészségesen élni, minden étkezésünknek legalább 50 százalékban kellene nyers zöldséget vagy gyümölcsöt tartalmaznia, de sohasem egy étkezés alkalmá-

val fogyasztani a kettőt egyszerre. Kivétel a citrom, ezeket zöldségekkel és gyümölcsökkel együtt is fogyaszthatjuk.

Nem kötelező a zöldségeket öntettel fogyasztanunk, csupán néhány szál vagy levél zöldfűszer (petrezselyem, kapor, bazsalikom, menta stb.) hozzáadásával is finom salátát készíthetünk. Sőt sem igényelnek, hiszen a bennük lévő ízanyagok egy idő után kellemesen hatnak „ellustult” ízelembimbóinkra. Ugyanazon zöldségfélének más-más ízvilágot varázsolhatunk különböző öntetekkel. Az öntetek nemcsak finomabbá, tartalmasabbá teszik a salátánkat, hanem a hasznos salátafűszerek által segítik az emésztést, míg olajos magvak hozzáadásával a zsírban oldódó vitaminok raktározását segítik elő. A vízben oldódó vitaminokból a szervezetünk nem tárol nagyobb mennyiséget, így ezeket naponta kell pótolnunk. ■



Az üzletek polcain sorakozó saláta öntetek vagy salátaalpok a legtöbb esetben tartósítószerrel, állományjavítót, ecetet, ízfokozót, és gyomorirritáló fűszereket tartalmaznak. Használatukkal lerontjuk a nyers zöldségek emésztésre gyakorolt jótékony hatásait. Készítsük magunk a saláta öntetet, hiszen akkor tudjuk, hogy mit használtunk fel hozzá. A klasszikus magyar salátaöntet (víz, cukor, ecet) nem javasoljuk. Az ecetről kiderült, hogy káros a szervezet számára, hiszen pusztítja a vörösvértesteket és izgatja a gyomor nyálkahártyát. Többek között ez is oka lehet annak, hogy a rendszeresen ecetes ételeket fogyasztók között gyakoriak a gyomornaszok, gyakrabban fordul elő a gyomorban fekélybetegség. Ecet helyett jobban járunk, ha citromlevet használunk.

A cukor tovább fokozza az ecet hatását a gyomorban, mivel az erjedés táptalaja és az ecet biológiai erjesztéssel

készül. Ha mindenképpen ragaszkodunk az édes komponens hozzáadásához, akkor pár csepp mézzel vagy inkább steviával helyettesítsük a cukrot.

A növényi alapanyagokból készült öntetekhez olajos magvakat vagy pár csepp (nem több!) hidegen sajtolt olajat turmixoljunk a hozzávalókhöz. Ízletes majonéz növényi összetevőkből is készíthető: hidegen sajtolt olajat, kevés frissen facsart citromlevet és ugyancsak kevés fokhagymát pici sóval turmixoljunk össze. Az így elkészült alapot már csak sűríteni kell: főtt gabonával (köles, barnarizs), főtt burgonyával vagy füstölt tofuuval. Olajos magvakkal: mandulával, kesudióval, napraforgóval is gazdagíthatjuk.

Változatosabbá tehetjük az önteteket friss zöldfűszerek (petrezselyem, kapor, snidling, menta, bazsalikom stb.) hozzáadásával, de téli időszakban a szárítottak is

megfelelőek.

Készíthetünk - különösen nyáron - frissítő gyümölcsökből is salátákat, de ügyeljünk arra, hogy ne fogyasszuk zöldséges étkezés alkalmával, mert a kétféle alapanyag együtt emésztési problémákat, erjedést, puffadást idéz elő.

A tartalmasabb, akár önálló ételként is fogyasztható hüvelyes-vagy gabona alapú salátákhoz mindig tegyünk valamilyen nyers összetevőt is (salátalevél, paradicsom, uborka).

Sok országban hagyományosan első fogásként fogyasztják el a nyers salátát. Az étkezés megkezdésekor a háziasszony összekeveri az asztal közepén álló hatalmas salátástálban az étvágygerjesztő, vidám színekben pompázó zöldségeket az ínycsiklandó salátaöntettel, s ez is hozzájárul az étkezés családot összetartó bensőséges légköréhez. ■

Mindjárt itt a nyár, a kiskertek és a piac már pompázik a színekben, formákban és ízekben gazdag, salátának való zöldségfélékben és fűszernövényekben. A saláták a hagyományos magyar étrendben – hasonlóan a levesekhez – nem főszereplői, hanem csupán kiegészítő részei az ebédnek. Annak ellenére, hogy szervezetünknek nagyon fontosak a nyers táplálékok, így a zöldségfélék és a gyümölcsök. Mindkettőtől változatos, ízletes, a „főfogással” harmonizáló salátát készíthetünk. Vannak, akik rendszeresen, naponta fogyasztanak nagyobb mennyiségben salátákat. Sokan azonban elhanyagolják a nyers ételeket, pedig salátát készíteni nem nagy tudomány. Bárki vállalkozhat rá, hiszen csak összeaprítjuk a zöldséget, ráöntünk valamilyen salátaöntetet és kész.



Görög saláta (4 adag)

Hozzávalók: 25 dkg zöldpaprika, 40 dkg uborka, 50 dkg paradicsom, 10 dkg lila hagyma, 15 dkg olajbogyó, 30 dkg füstölt tofu (elhagyható, de nem érdemes).

Öntet: 2 evőkanál extraszűz olívaolaj, 3-4 evőkanál citromlé, 1 teáskanál só, ½ teáskanál bazsalikom, ½ teáskanál oregánó.

Elkészítés: Egy befőttes üvegben rázzuk össze az öntet hozzávalóit. A paprikát, az uborkát, a paradicsomot, a hagymát és a tofut vágjuk 1 cm-es kockákra. Egy tálban keverjük össze a hozzávalókat az öntettel.

Fokhagymás paradicsomsaláta (4 adag)

Hozzávalók: 8 db közepes méretű paradicsom, ízlés szerint 4-5 gerezd fokhagyma.

Öntet: 3 evőkanál citromlé, ½ dl víz, ¼ teáskanál só,

Elkészítés: Az öntet egy befőttes üvegben rázzuk össze, a paradicsomokat vágjuk ketté, majd szép, vékony karikákra szeljük fel! Tegyük a már előzetesen elkészített kistányérokra! A fokhagymagerezdeket aprítsuk fel (ne fokhagymanyomóval préseljük), szórjuk a paradicsomkarikákra és locsoljuk meg egy kevés öntettel.

Fejes saláta hónapos retekkel (2 adag)

Hozzávalók: 5-6 db hónapos retek, 1-2 ág citromfű és kis csokor petrezselyem, mindkettőt apróra vágva, 1 db fejes saláta, 2 szál zöldhagyma, karikákra vágva, 1 citrom leve, ½ dl víz.

Elkészítés: A retek uborkaszelével vékony szeletekre vágjuk, enyhén megsózzuk és félretesszük. A salátaleveleket apróra tépkedjük vagy vágjuk. A hozzávalókat a citromos vízzel összekeverjük és salátástálba rendezzük.

Jó étvágyat és egészséget kívánunk!

Megjelent

az Eleki Életmódközpont szakácskönyve! Több mint 250 növényi alapú recepttel, táplálkozási tanácsokkal, és számos fotóval illusztrálva.

Megrendelhető:
elekivendeghaz@gmail.com
 06 20 100 8616, 06 66 210 610

| GYEREKÉSZ

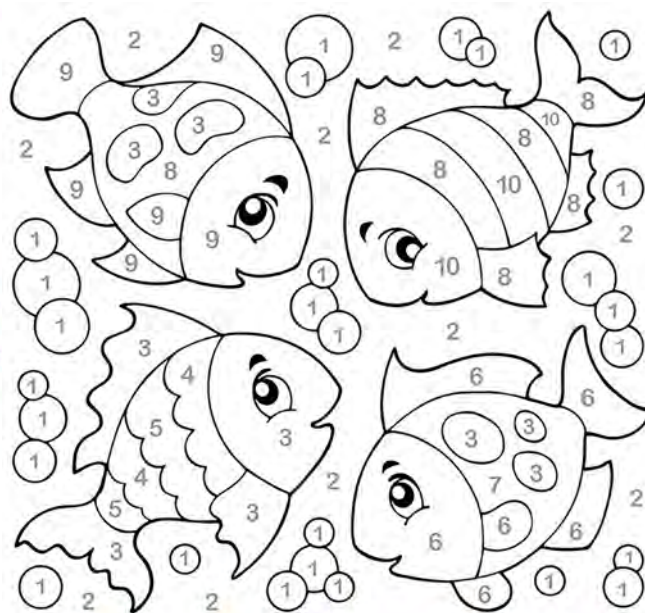
KI MIT ESZIK?



KI FOGJA KI A HALAT?



A megfejtés beküldési határideje: 2020. június 25. A borítékra írja rá: „Júniusi gyerekrejtvények”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. A májusi rejtvény nyertese: Dávid Jázmin. Gratulálunk, a nyertest értesítjük! A gyerekrejtvény nyerménye egy Slimeszett az AK Media & Marketing jóvoltából!



SZÍNEZZ A SZÁMOKKAL!

| REJTVÉNY

A keresztrejtvény fő sorából kiolvasható megfejtés beküldési határideje: 2020. június 25. 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. A májusi rejtvény nyertese: Ruck József-né. Gratulálunk, a nyertest értesítjük!

A JÚNIUSI NYEREMÉNYEK:
AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVE, ILLETVE HÁZI KÉSZÍTÉSŰ KECSKESAJT A ZSIZO KECSKESAJT JÓVOLTÁBÓL.



◆	SZÜKSÉGES	HANGKÖTÉS	LENDÜLET JELE	GÖRÖG AUTÓJEL	LUXEMBURGI AUTÓJEL	◆
1						S
TOJÁS NÉMETÜL			A SUGÁR JELE		ÁBÉCE 2. BETŰJE	
			A KÁLIUM VEGYJELE		AUTÓJEL BOLGÁR	
TIRANA PÉNZNEVE				BANÁNHÉJ!		
CSACSI BESZÉD				DIÓHÉJ!		
◆	INFORMÁCIÓ EGYSÉGE	ELŐTAG: EXA-	BAJÓR FOLYÓ	NÉMÁN DAGADI!		
			IRÁNI TELEPÜLÉS	BIBLIAI HAJÓS		
SZLOVÁK FOLYÓ				YOKO ...		CSODÁLKOZÓ HANG
				AUTÓ BELSEJE!		A VÉGÉN IGÉZI
LENDÜLET JELE		TERÜLET JELE	FIAT-MODELL		KIS VÍZFOLYÁS	
		NÉVELŐ	OXIGÉN VEGYJELE		AZ ÚT JELE	
JÓSKÁRTYA				ELME		◆