



f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

ELEK AZ ÉN VÁROSOM | II. ÉVFOLYAM 2. SZÁM | 2021. FEBRUÁR-MÁRCIUS



| 13. OLDAL

FARSANGI MULATSÁGOKAT
TARTOTTAK AZ ELEKI
INTÉZMÉNYEKBEN

| 8. OLDAL

SZÉP KORÚAKAT KÖSZÖNTÖTTEK

| 2. OLDAL

KITÚZTUK A
BABAZÁSZLÓT



| 7. OLDAL

MEGÚJUL A TEMETŐ



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



"GÓLYA A ZÁSZLÓN, ZÁSZLÓ A HÁZON: A GYEREK ÉRTÉK, A GYEREK A JÖVŐ."

Egy kedves gesztussal köszönthetjük ezután az újszülötteket Eleken is

Városunk is csatlakozott a **Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom** országos akciójához és mi is kitűztük a **babazászlót a Városházára**.

Elsőként **Tiba Nolent** köszönthetjük a zászlóval, mint a településünk legifjabb lakosát.

A családok támogatása mindannyiunk érdeke, hogy egy olyan városban éljünk, amely ösztönzi a gyermekvállalást, és ahol szívesen alapítanak a város-lakók családot!

Fontos, hogy a gyermekek érdekeit, biztonságos fejlődésüket és boldogulásukat tartsuk szem előtt. Ezért is szeretnénk együttműködni a mozgalommal a kismama és baba barát város megteremtésében.

FEBRUÁRBAN SZÜLETTEK:

Február 13. **Tiba Nolen**, Simon Márta és Tiba Lajos kislfia.

Február 18. **Bagó Albert Bence**, Varga Renáta és Bagó Albert kislfia.

Február 20. **Erdélyi Dzsamila Ildikó**, Erdélyi Melánia kislánya.

Február 21. **Benyó Rozalinda**, Benyó Rozalinda és Budai Aladár kislánya.

Jó egészséget és vidám gyermekkort kívánunk!



KEDVES ELEKIEK,
ELEKRŐL ELSZÁR-
MAZOTTAK!

Sajnálattal tájékoztatom Önöket, hogy a koronavírus-járvány okozta továbbra is fennálló világméretű veszélyhelyzet következtében Elek Város képviselő-testülete a mai napon arról döntött, hogy az előző évről szintén a veszélyhelyzet miatt elhalasztott **Eleki XV. Világtalálkozója rendezvény az idei évben nem kerül megrendezésre**.

A rendezvény tervezett új időpontja: **2022. augusztus 5-7.**

Továbbra sem lehet tisztán látni, hogy mikor térhet vissza az életünk a régi, jól megszokott biztonságos mederbe, így felelősséggel egy határon átívelő, több ezer embert vonzó rendezvény szervezését nem tudjuk felvállalni.

A járványhelyzet elhúzódása által kialakult bizonytalan helyzetben jobbnak láttuk az idei évben is eltörölni a rendezvényt. Jelen helyzetben mindennél fontosabb az egészségünk megóvása és a járvány terjedésének megakadályozása.

Az előző évhez hasonlóan amennyiben a járványügyi helyzet kedvezően alakul természetesen a hagyományos városi rendezvények és ünnepek megtartására sor kerül.

A mielőbbi személyes találkozás reményében jó egészséget kívánok mindenkinek!

Szelecsán György
Polgármester

NAGYSZERŰ LEHETŐSÉG AZ ELEKI VÁLLALKOZÁSOKNAK

Kamattámogatott Mikrohitelek igényelhető akár 10 millió forintig

A képviselő-testülettel döntése értelmében együttműködési megállapodást kötöttünk a Békés Megyeért Vállalkozásfejlesztési Alapítvánnyal, melynek keretein belül önkormányzatunk **kamattámogatást nyújt eleki székhellyel, telephellyel rendelkező vállalkozások számára**.

Részletekért keressék a **Békés Megyeért Vállalkozásfejlesztési Alapítvány** munkatársait az alábbi elérhetőségeken.

honlap: www.bmva.hu

e-mail: info@bmva.hu

telefon: 06-66/442-520

vagy személyesen az 5600 Békéscsaba, Gyulai út 1. szám alatti irodaépület II. emeletén.

TÁJÉKOZTATÓ



Hulladékszállítási napok 2021. március

2021. március 2., kedd	ZÖLDHULLADÉK
2021. március 3., szerda	KOMMUNÁLIS HULLADÉK
2021. március 10., szerda	KOMMUNÁLIS HULLADÉK
2021. március 11., csütörtök	SZELEKTÍV HULLADÉK
2021. március 17., szerda	KOMMUNÁLIS HULLADÉK
2021. március 24., szerda	KOMMUNÁLIS HULLADÉK
2021. március 31., szerda	KOMMUNÁLIS HULLADÉK

KÖZLEMÉNY



AZ OROSCOM ELEKI PÉNZTÁRA IDEIGLENESEN ZÁRVA TART

Értesítjük tisztelt Előfizetőinket, hogy a 104/2021. (III.5.) Korm. rendeletben foglaltak szerint az Oroscom Kft. eleki Pénztára előreláthatólag **március 22-ig zárva tart**.

Oroscom központi telefonszám: 68/ 680-000

A számlák fizetése átutalással továbbra is lehetséges!

I-TV: 57400231-13820293-00000000

Internet: 57400231-13820217-00000000

Utalásnál a közleményben a **ügyfél azonosítók** feltüntetésére minden esetben szükség van!

A koronavírus járvány okozta rendkívüli helyzetre való tekintettel kérjük vigyázzanak az egészségükre és egymásra!

Megértésüket köszönjük!
Oroscom Kft.

VÁLTOZIK AZ ÜGYFÉLFOGADÁSI REND
AZ AGRÁRGAZDASÁGI KAMARÁNÁL

A Kormány által kihirdetett vészhelyzeti intézkedésekkel összhangban a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara valamennyi falugazdász irodájában rendkívüli ügyfélfogadási rendet vezetett be.

A NAK napi működése során a lehető legminimálisabbra csökkenti a koronavírus-járvány terjedésének lehetőségét, a személyes ügyféltalálkozások számát, ezzel is óvva mintegy 400 ezer kamarai tag, valamint munkavállalói egészségét.

A Kamara kéri tagjait, hogy **elsősorban elektronikus úton, e-mailben, illetve telefonon lépjenek kapcsolatba a falugazdászokkal**. Amennyiben – kiemelten indokolt esetekben – elkerülhetetlen a személyes ügyintézés, a kamara kéri, hogy csak e-mailben vagy telefonon előre egyeztetett időpontban keressék fel a falugazdászokat.

Elek települést illetően a legközelebbi nyitva tartó iroda:
Gyulai iroda: 5700 Gyula Munkácsy M. utca 7-9.
Hétfőtől-Csütörtökig 7.30-16:30
Pénteken 7.30-14:00

Vargáné Jámor Andrea +36704893892
Laurincz Judit +36705074669



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

SZELEZSÁN GYÖRGY ÁLTAL KIADOTT



POLGÁRMESTERI KÖZLEMÉNYEK

Kedves Elekiek!

A korona-vírus járvánnyal fertőzöttek számának drasztikus emelkedése miatt Magyarország Kormánya március 08-tól április 07-ig rendkívüli szünetet rendelt el az óvodákban, digitális oktatást az iskolákban. Az **óvodákban ügyeleti működési rendszerre állunk át** és korlátozott számban gyermekfelügyeletet biztosítunk. Mindhárom óvodában, csoportszobánként maximum 10 gyermek felügyeletét biztosítjuk.

A gyermekfelügyelet igénybevételére csak abban az esetben van lehetőség, ha a gyermek egészséges, a gyermeket egyedül nevelő szülő vagy házastársak esetén mindkét szülő dolgozik és másként nem tudják megoldani a gyermek elhelyezését. A gyermekfelügyelet igénylését Gál Attiláné (70/4307642) intézményvezető asszonynál lehet kezdeményezni.

A bölcsődékre vonatkozóan nem kerültek szigorító intézkedések bevezetésre, ezáltal **a mini bölcsődénk teljes kapacitással működik tovább**.

A óvodai rendkívüli szünet és az iskolai digitális tanrend ideje alatt a gyermekek részére az ebédet **az Eleki Napközi Konyha** biztosítja, amennyiben a szülők ezt kérik. Március 08-tól április 07-ig **eldobható ételdobozokban mindenkinek házzhoz szállítják az ételt**. A tavaszi szünet tervezett ideje szünidei étkezésnek minősül.

Megértésüket és segítő közreműködésüket előre is köszönöm a magam és munkatársaim nevében!

Kedves Sportcsarnokot használók!

Elek Város Önkormányzatának fenntartásába tartozó sportcsarnok nem kerül bezárásra, használatára március 08-tól március 22-ig a mai napon kihirdetett szigorítások vonatkoznak!

- A sportcsarnok csak a sportról szóló törvény szerint **versenyszerűen sportolók számára** zártkörű edzés vagy zártkörű sportrendezvényen való részvétel céljából látogatható.

- Kizárólag csak valamely sportágra szóló érvényes **versenyengedéllyel rendelkező sportolók** használhatják a fenti időpontban a létesítményt. Ennek az igazolása a sportegyesület vezetőjének vagy az arra megbízott személynek a felelőssége.

- A szigorított intézkedések időszakában csak azon sportolók és sportszervezetek részére áll módunkban a sportcsarnokot biztosítani, akik a fentiekben hivatkozott jogszabályi előírásoknak megfelelnek és a **titkarsag@elek.hu** e-mail címre a versenyengedély(ek) és névsor csatolásával jelzik a sportolási szándékukat.

Megértésüket köszönjük, vigyázzunk egymásra!

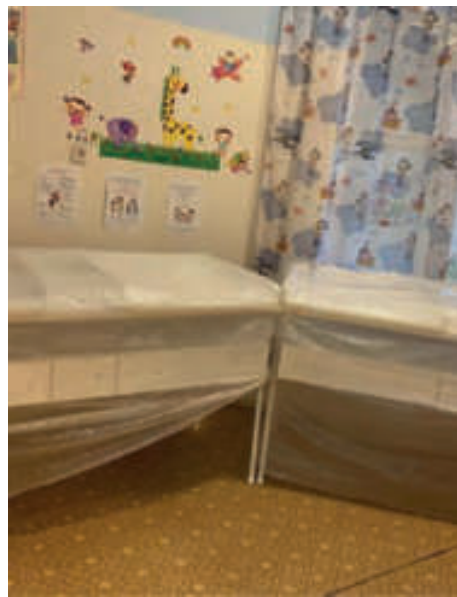
MAGYAR FALU PROGRAM KERETEIN BELÜL

Fejlődik az eleki Védőnői Szolgálat

Az eleki védőnői szolgálat eszközállományának fejlesztésére a Magyar Falu Program keretein belül nyert majdnem két millió forintos pályázatunk beszerzése lezárult.

Az új bútorok és orvosi eszközök az ellátást még korszerűbbé teszik. A várótermi padok, pólázó asztalok, gyermek vizsgálóasztal, műszertartó- és kartoték szekrények, orvosi íróasztalok mind a szolgáltatás előnyeire válnak. Többek között sikerült csecsemőmérleget, audio szűrőt, vérnyomásmérőt gyermek mandzsettával, magasságmérőt és magzati szívhanghallgatót is beszerezni.

A védőnői szolgálat korszerűsítése ezzel még nem fejeződött be, szeretnénk más forrásból az épületet is felújítani és további eszközök beszerzése is a terveink között szerepel.



AZ ÚJ CIKLUS, ÚJ TÁMOGATÁSOKAT IS JELENT

A településfejlesztési stratégiáról tárgyaltak Gyulán

A településünket is érintő rendkívül fontos egyeztetésen vett részt Botás Erika alpolgármester-asszony

Az idei évvel egy új Európai Unió pénzügyi ciklus kezdődött.

A pályázatokat megalkotó városi településfejlesztési stratégiáról egyeztettek a városi vezetők a megyei önkormányzat vezetőivel, **Zalai Mihály elnök úrral és dr. Horváth Mihály jegyző úrral.**

Lényeges célként határozták meg, hogy útépitésekre és útfelújításokra is legyen lehetőség pályázni.



ÜGYFÉLFOGADÁSI INFORMÁCIÓK

Eleki Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje a továbbiakban is a következő:

Hétfő: 08.00 – 10.00

Kedd: 13.00 – 15.00

Szerda: az ügyfélfogadás szünetel

Csütörtök: az ügyfélfogadás szünetel

Péntek: 8.00 – 10.00

Nagy tisztelettel kérjük Önöket, hogy a személyes ügyintézés helyett válasszák elsősorban a **66/240-411-es** telefonszámon keresztül a telefonos, vagy a **titkarsag@elek.hu** e-mail címen az online ügyintézt.

Személyes ügyfélfogadás az alábbi esetekben lehetséges, ügyfélfogadási időben:

a) rendkívül indokolt esetben, az ügyintézővel előzetesen egyeztetett időpontban,
b) települési támogatások intézése,
c) házassági bejelentkezés, házasságkötés, apai elismerő nyilatkozat tétele, haláleset anyakönyvezése, hazai anyakönyvezés.

d) minden más esetben a 66/240-411-es telefonszámon keresztül telefonos időpontegyeztetés szükséges.

Ügyfélfogadási időn kívül, személyesen intézhetők az életveszélyt jelentő, különösen nagy vagyoni kárt okozó események bejelentése.

Megértésüket köszönjük!

ÚJ JÁRMŰVET IS BESZEREZTÜNK SZÍNVONALASABB LESZ A SZOLGÁLTATÁS

Ebben a rendkívül nehéz pénzügyi helyzetben is jól gazdálkodtunk a kistérségi szociális intézményünk éves működése során, így tavaly év végén, az ünnepek közeledtével egyszeri pénzjutalomban tudtuk részesíteni az intézmény dolgozóit, azokat akik a járványhelyzet idején is az első sorban tevékenykednek.

Nagy tisztelettel köszönöm az intézmény dolgozóinak az egész évben nyújtott felelősségteljes és csupa szív munkájukat, amit embertársaink megsegítése érdekében tettek.

Olyannyira jól gazdálkodtunk, hogy fejlesztésekkel és eszközbeszerzésekkel is tudjuk segíteni a dolgozóink munkáját és emelni az ellátási formák minőségét.

Többek között **egy új járművet, kisebb rendezvénysátrakat, varrógépet, televíziót és rengeteg foglalkoztató és egyéb használati eszközt szereztünk be**, melyeket nagy örömmel adtam át Ungorné Pigler Zsuzsanna Eleki Intézményegység vezető asszonynak.

Szelezsán György
Polgármester



A VASÚT SORI JÁTSZÓTÉREN RONGÁLÁS TÖRTÉNT

A közfoglalkoztatási program munkatársai, illetve a Városüzemeltetés és Karbantartó Szolgálat dolgozói az év minden napján törekszenek arra, hogy rend legyen a városunkban. Ezt a munkát gyalázták meg a napokban értelmetlen tetteikkel a rongálók.

Szerencsére többségben vannak a jó érzésű lakosok, így az elkövetők sem maradtak titokban. Természetesen a rendőrségi feljelentést megtettük.

Kérjük a lakosságot, hogy amennyiben hasonló eseményt tapasztalnak a környezetükben, haladéktalanul értesítsék a Közterület-felügyeletet!

Papp László
Közterület-felügyelő



KÖZTERÜLET-FELÜGYELET
06-70/332-9428

Közérdekű telefonszámok



DR. DEMÉNY JÁNOS

házi orvos

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

Rendelési idő:

hétköznap 9.30-12.30-ig, 14.30-15.30-ig

Asszisztens: **Mikló Sándorné Éva**

DR. RAMASZ KÁROLY

házi orvos

Telefon: 66 240-121

Rendelési idő:

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

Asszisztens: **Harmath Gyöngyi**

DR. HARGEL AHMAD

gyermek házi orvos

Telefon: 66 241-137

Szakterület: Csecsemő- és

gyermekgyógyász, újszülött gyógyász szakorvos

Rendelési idő:

hétfő, csütörtök, péntek: 12.00-14.00;

kedd, szerda: 11.00-13.00

Asszisztens: **Faragó Andrea**

hétfő, csütörtök, péntek: 10.00-14.00

kedd, szerda: 9.30-13.30

ORVOSI ÜGYELET:

Telefon: 66 240-896

Rendelési idő:

hétköznap 16.00-tól másnap reggel 8.00-ig,

hétfőn reggel 8.00-tól másnap reggel 8.00-ig.

DR. TÓTHNÉ DR. ZIMONYI EDINA

fogszakorvos

Telefon: 66 216-546

Rendelési idő:

A fogászati ellátás előjegyzés alapján történik.

Időpontot telefonon kell kérni.

Rendelési idő sürgősségi ellátás esetén:

Hétfő, Kedd, Szerda: 9.30-14.30

Csütörtök: 13.30-18.30

Iskolafogászat:

Péntek 10.00-13.00

VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT:

I. körzet:

Várandós tanácsadás: csütörtök 8-10 óra

Gyermekek tanácsadás: péntek 8-10 óra.

Védőnő: Kecskés Róbertné

Időpontkérés: **06 70/3276887**

II. körzet:

Várandós tanácsadás: szerda 10-12 óra

Gyerek tanácsadás: kedd 10-12 óra.

Védőnő: Kovács-Baráth Mária

Időpontkérés: **06 70/4099729**

ELEKI COVID ZÖLD SZÁM
06-80/18-0101



IDÉN SZŰK KÖRBE KOSZORÚZTAK

MAGYARORSZÁGI NÉMETEK ELHURCOLÁSÁNAK EMLÉKNAPJA

A Magyar Országgyűlés 2012-ben január 19-ét, az elűzetés 1946-os kezdetének évfordulóját a Magyarországi németek elhurcolásának emléknapjává nyilvánította.

Rendkívül sokatmondó az országgyűlési határozat indoklása: az Országgyűlés szükségesnek tartotta méltóképpen megemlékezni a II. világháború végén, valamint az azt követő időszakban a kollektív bűnösség igaztalan vádjá és elve alapján üldöztetést, kisémmizést elszenvedő magyarországi német közösség emberi jogokat súlyosan sértő és igazságtalan elhurcolásáról és elűzetéséről.

1946-ban, 75 évvel ezelőtt, Budaörsön ezen a napon kezdődött el az a

folyamat, amelynek a tragikus eredménye a magyarországi német nemzetiséghez tartozó magyar állampolgárok Németországba való kiűzetése, valamint ezt megelőzően, már 1945-ben Oroszországba, kényszermunkára hurcolása. Ezeket a tragikus eseményeket a német nemzetiség százezeinek kellett elszenvednie Magyarországon.

Elek lakossága az 1941-es népszámlálás adatai alapján 9.327 fő volt, több mint 60% vallotta magán német anyanyelvűnek. Ennek a számnak a fényében különösen tragikus az a tény, hogy 1945. januárjában közel 1.000 főt deportáltak a mai Ukrajna területére kényszermunkára, ahol embertelen körülmények, elégtelen táp-

lálkozás mellett, télen sok esetben szinte elviselhetetlen hidegben végeztek kényszermunkát. Több mint százán soha nem térhettek haza. Akik pedig itthon maradtak, azokat 1946 tavaszán, április-májusban érte el a kiűzetés sorsa, házukat, vagyonukat hátrahagyva kellett elhagyniuk szeretett településüket. Ez utóbbi események további, közel ötezer főt érintettek. Ők kényszerűségről visszatértek arra a földre, ahonnan őseik szabad akaratukból 1724-ben elindultak, hogy új hazát találjanak Eleken és környékén. Itt szeretném idézni a Kulturkreis Elek és Elek Város Önkormányzata kiadásában 2016. augusztusában, az Elekiek XIII. Világtalálkozója alkalmából

megjelent „Soha többé – Az elekiek sors története, 1944-1946” kiadványban leírtakat: „...ebben a rövid, 27 napos időszakban megtörtént mintegy 5.000 német származású ember kiűzése Elekről, ezzel pedig az eleki németek történelme elérte a nullával megegyező mélypontját.”

Ezen események minden eleki német származású családot közvetlenül érintettek, nagyon sokszor szétszakítva a családokat. Az itthon maradtakban az átélte események következtében évtizedekig élt tovább a félelem. Akik visszatértek a kényszermunkáról, azok pedig többnyire magukban tartották az átélteket. Voltak azonban többen, akik elmondták, leírták ezeket.

Ilyen szívbe markoló történetek olvashatóak G. Fabulya Éva 2017-ben, Eleken megjelent „Viszik a németeket” című könyvében, amely Klemm Tamás munkájának köszönhetően német és magyar nyelven is elérhető.

2001-ben immár 20 évvel ezelőtt, Eleken egy országos emlékhely létesült. Klígl Sándor szobrászművész alkotása a művészet eszközeivel megindítóan és hűen mutatja be a mai kor emberének a kiűzetést.

Kötelességünk, hogy ne feledjük el a múltat, történelmünknek e szégyenletes szakaszát és emlékezzünk meg az áldozatokról. Ezt tettük most is, ennek jegyében helyeztük el 2021. január 17-én is a megemlékezés koszorúit.



*Mély megrendüléssel fogadtuk a hírt,
hogy*

**Ottlakán Ottó Györgyné
Walthier Dorottya,**

*az Eleki Német Nemzetiségi Önkormányzat és az Eleki Németek Egyesülete vezetőségének tagja tragikus
hirtelenséggel elhunyt.*

*Ezúton is köszönetünket fejezzük
ki Elek Város Önkormányzata és a
város polgárai nevében a több évtizedes
lelküismeretes munkájáért! Közösségünk
aktív, odaadó tagját vesztette el.
Dóri néni kedves, vidám személyisége
mindannyiunknak hiányozni fog,
pótolhatatlan őrült hagya maga után.*

*Elek Város Önkormányzata őszinte
részvételt fejezi ki a család és a hozzátartozók részére.*

Fájó szívvel búcsúzunk!



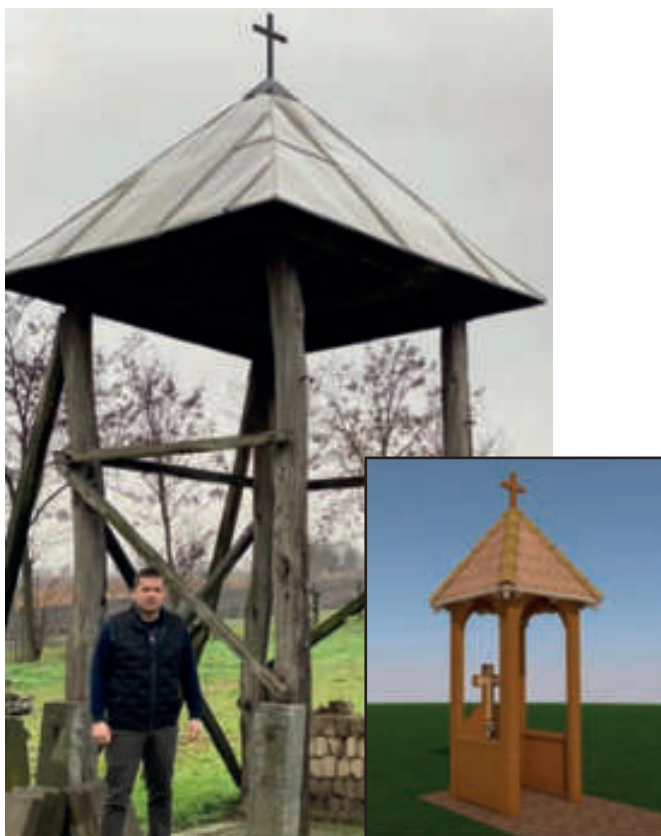
MEGÚJUL AZ ÖNKORMÁNYZATI ÉS ORTODOX TEMETŐ

Elkészültek az új harangláb látványtervei

Még az idei év első felében új haranglábbal, egy 40 férőhelyes urnafallal, valamint új térburkolattal ellátott járdaszakasszal lesz gazdagabb az Önkormányzati és Ortodox temető.

A fejlesztések jelentős része a **Magyar Falu Program** keretein belül nyert közel **4 millió forint** vissza nem térítendő támogatásból valósul meg.

A haranglábát többek között Elek címere és a hagyományainkra és történelmünkre utaló szövegek is díszítik majd.



ELMARAD A MÁRCIUS 15-I VÁROSI RENDEZVÉNY

Emlékezzünk otthonainkban

A lakosság védelmében, a járványügyi előírásokat betartva, a vírusos megbetegedések megelőzése érdekében elmarad az 1848-49-es forradalom és szabadságharc tiszteletére tervezett megemlékezés Eleken.

A járványügyi helyzetre való tekintettel Elek Város Önkormányzata a város polgárainak biztonságát szem előtt tartva döntött, hogy **az idei március 15-i városi rendezvény elmarad!**

Aki az ünnep alkalmából mégis szeretné leróni tiszteletét, egyéni koszorúzással teheti meg, mint ahogy a város vezetése is él majd ezzel a lehetőséggel.

Kérjük Önöket, hogy otthonainkban, méltóságteljesen emlékezzünk az 1848-1849. évi forradalom és szabadságharc hőseire!

Szíves megértésüket kérjük és köszönjük!



Nemzeti dal.

Talpra, magyar, hi a' haza!
Itt az idő, most vagy soha!
Rabok legyünk vagy szabadok?
Ez a kérdés, válaszokatok! —
A' magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Rabok voltunk mostanáig,
Kárhozottak ősapáink,
Kik szabadon éltek haltak,
Szolgaföldben nem nyughatnak.
A' magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Schonnai bitang ember,
Ki most, ha kell, halni nem mer,
Kinek drágább rongy élete,
Mint a haza becsülete.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Fényesebb a' lánconál a' kard,
Jobban ékesíti a' kart,
És mi még is lánccot hordtunk!
Ide veled, régi kardunk!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

A' magyar név megint szép lesz,
Mélto régi nagy híréhez,
Mit rá kentek a' századok,
Lemossuk a' gyalázatot.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Hol sirjaink domborúlnak,
Unokáink leborúlnak,
És áldó imádság mellett
Mondják el szent neveinket.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Petőfi Sándor.

ŐK TUDJÁK, HOGY MI A HOSSZÚ ÉLET TITKA

90. születésnapján köszöntötték Purecse Demeternét és Orsós Lajost

Kilencvenedik születésnapján köszöntötte **Orsós Lajost Szelezsán György polgármester** úr. A szülinaposnak egy emléklappal és egy ajándékcsomaggal kedveskedett.

Mint megtudtuk, Lajos bácsi 1931. január 23-án született Pusztaföldváron, szülei gazdálkodók voltak. Az ünnepelt elmondta: hárman voltak testvérek, nagyon szép gy-

rekkoruk volt.

Lajos bácsi az iskolai tanulmányait Mezőhegyesen végezte, majd bátyjával együtt önként bevonult katonának. A katonaságnál gépkocsi oktatóként szolgált Piliscsabán, Kalocsán, Budapesten és később Békéscsabán is, ahonnan végül hadnagyi rendfokozattal szerelt le.

Később az MHSZ-en keresztül gépkocsi és motor oktatóként

dolgozott, valamint a katonaság előtt álló fiataloknak tartott vezetőképzést és fegyverhasználatot.

Hétvégente lövészetet tanított az eleki Lőtérén, több versenyzőt kiképzett, akik országos szintű eredményekkel büszkélkedhetnek.

Munkássága alatt számos elismerésben részesült, többek között megkapta a „**Haza szolgálatáért járó érdemérem**” bronz fo-

kozatát, valamint első között kapta meg az **Elekért érdemérmét**.

Feleségével, Kocziha Máriával 1952-ben ismerekedett meg Eleken, még ebben az évben házasságot kötöttek, majd 65 szép évet éltek együtt.

Házasságukból 2 gyerek született, majd később 4 unokával és 3 dédunokával bővült a családjuk.

Szakmáját tekintve autószerelő mester,

szaktudását ezen a területen is kamatoztatta több éven keresztül. Többek között a helyi szakiskolában volt autószerelő műhelye, innen vonult nyugdíjba.

A nyugdíjas éveit a mai napig aktívan tölti, kertészkedik, elvégzi a ház körüli teendőket és sok időt tölt az unokáival is.

További jó egészséget kívánunk!



„Az élet tartalmát a nagy feszültség, az alkotás pillanatai jelentik, nem pedig a létezés kalendáriumi időszaka.”

Márai Sándor

Kilencvenedik születésnapján köszöntötte **Purecse Demeterné Galina Gizellát Dr. Kovács József országgyűlési képviselő úr és Szelezsán György polgármester úr.** A születésnaposnak egy emléklappal, virágcsokrokkal és ajándékcsoomagokkal kedveskedtek.

Gizike néni 1931. 02.02-án született, Füzesgyarmaton. Füzesgyarmatról, 1945-

ben költözött a családjával Elekre.

Az édesapja bognár volt, édesanyja háztartásbeli.

Heten voltak testvérek, Gizi néni a második gyermek. A legidősebb bátyja István, 92 éves, Lajosmizsén lakik. A legfiatalabb testvére, 78 éves, Budapesten lakik, szintén Pesten él Ilona húga, aki 79 éves. Sajnos két öccsét Károlyt és Lajost, valamint egy húgát, Magdolnát

elvesztette már.

Az általános iskolát Füzesgyarmaton végezte.

Elekre való költözésük után 1947. november 22-én hozzáment férjéhez Purecse Demeterhez, akivel 52 évet éltek együtt. A házasságukból három gyermek született. István (1948), Gizella (1956) és József (1963). Férjét és lányát is elvesztette már.

Három gyermekétől összesen 9 unokája és

10 dédunokája van, akik mind rajonganak érte.

A békéscsabai konzervgyárban kezdett el dolgozni, majd az eleki kosárfonóban vállalt munkát. Mikor megszűnt a kosárfonó, akkor az Eleki Szociális Otthonban a konyhán dolgozott, majd onnan is ment nyugdíjba.

Vidám természetű, nagyon szeret beszélgetni és a régi időről mesélni. Korának

megfelelő egészségi állapotnak örvend. Hobbija a keresztretjévényfejtés és az olvasás.

Ma már nem tevékenykedik úgy a konyhában, de ízletes főzeteit, finom süteményeit ma is emlegetik gyermekei, unokái.

További jó egészséget kívánunk!



IDÉN ONLINE FORMÁBAN RENDEZTÉK MEG A VETÉLKEDŐT

Több, mint hetvenen vettek részt a Magyar Kultúra Napján

Január 22-én a Magyar Kultúra napja alkalmából hosszú évek óta megrendezésre kerül a **Magyar Kultúra napi vers- és prózamondó, illetve ének verseny**. Tavaly a Reibel Mihály Városi Művelődési Központ egész délután a színvonalas előadásoktól volt hangos, melyre a gyerekek nagyon lelkiismeretesen készültek, idén az esemény online formában került megrendezésre.

Az online megrendezett kistérségi vers, próza- és énekverseny helyezetteinek és a felkészítő pedagógusoknak személyesen adta át a díjakat Szelezsán György polgármester úr és Haász Tünde, a Művelődési Központ igazgatója.

Minden résztvevő tanulónak gratulálunk, a felkészítő pedagógusoknak pedig köszönjük a munkáját!

Bízunk abban, hogy jövőre már a megszokott helyen, a Művelődési Házban, kibővült kategóriákkal tudjuk ünnepelni a Magyar Kultúra Napját!

VERS KATEGÓRIA

1. ÉVFOLYAM

II. Szávó Attila (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Boil Máté (Eleki Román Ált. Isk.)

III. Lőrincz Bernadett (Eleki Román Ált. Isk.)

Különdíj: Bloch Bálint (Dr. Mester György Ált. Isk.)

2. ÉVFOLYAM

I. Stumpf Mária Lilla (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Szűcs Lara (Dr. Mester György. Ált. Isk.)

3. ÉVFOLYAM

I. Kovács Kata (Eleki Román Ált. Isk.)

II. Duró-Gergely Nimród (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Gyaraki Nándor (Eleki Román Ált. Isk.)

III. Zsóri Izabella (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Faragó Valentin (Eleki Román Ált. Isk.) és Gulyás Péter András (Eleki Román Ált. Isk.)

4. ÉVFOLYAM

I. Molnár Csenge Karolina (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Emenet Kata Sára (Eleki Román Ált. Isk.)

II. Török Eszter (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

házi Román Ált. Isk.)

III. Benes Csaba (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Forgács Tamara (Eleki Román Ált. Isk.)

5. ÉVFOLYAM

I. Horváth Hanna (Lőkösházi Ált. Isk.)

II. Krisán Jázmin Lujza (Eleki Román Ált. Isk.)

III. Gál Polett Lenke (Eleki Román Ált. Isk.)

Különdíj: Körömi Nóra (Lőkösházi Ált. Isk.)

6. ÉVFOLYAM

I. Farkas Gréta (Lőkösházi Ált. Isk.)

I. Gálea Gábor (Márki Sándor Ált. Isk.)

II. Onodi Patrícia (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Csuvárszki Boglárka (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Rokszin Zoltán (Eleki Román Ált. Isk.) és Nagy Kira (Lőkösházi Ált. Isk.)

7. ÉVFOLYAM

I. Jakab Bianka Piroska (Lőkösházi Ált. Isk.)

II. Kapocsán Réka (Eleki Román Ált. Isk.)

III. Váradi Dorina Viola (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Kiss Ramóna (Eleki Román Ált. Isk.)

8. ÉVFOLYAM

Különdíj: Kása Renáta (Lőkösházi Ált. Isk.)

PRÓZA KATEGÓRIA

1. ÉVFOLYAM

I. Kovács Vanda (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Botta Barbara (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

II. Gyulai Bella (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Lukic Iván (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

2. ÉVFOLYAM

I. Sonkoly Fruzsina (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Klemm Ferdinánd (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Kiss Imre Máté (Eleki Román Ált. Isk.)

III. Szabó Panna Fanni (Eleki Román Ált. Isk.)

Különdíj: Priskin Enna Erina (Kétegyházi Román Ált. Isk.) és Varga Flóra (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

3. ÉVFOLYAM

I. Dehelán Nóra (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

II. Onodi Kamilla (Dr. Mester György Ált. Isk.)

II. Popucza Olivér (Dr. Mester György Ált. Isk.)

4. ÉVFOLYAM

I. Árgyelán Szófia (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

II. Krisán Alina (Eleki Román Ált. Isk.)

II. Molnár Csenge Karolina (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Enyedi Kamilla Fruzsina (Eleki Román Ált. Isk.), Onodi Jázmin (Dr. Mester György Ált. Isk.) és Seres Hanna (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

5. ÉVFOLYAM

I. Jenei Viola (Eleki Román Ált. Isk.)

II. Ruzs Joakim (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

7. ÉVFOLYAM

I. Dobi Dominika Anna (Dr. Mester György Ált. Isk.) és Steczina Liliána (Eleki Román Ált. Isk.)

ÉNEK KATEGÓRIA

1. ÉVFOLYAM

III. Simonis Zara (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Hegedűs Noel (Dr. Mester György Ált. Isk.)

2. ÉVFOLYAM

I. Vágó Lara (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Sonkoly Fruzsina (Dr. Mester György Ált. Isk.)

3. ÉVFOLYAM

I. Rákóczi Réka Noémi (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

I. Samu Botond Zsolt (Eleki Román Ált. Isk.)

II. Hegedűs József (Dr. Mester György Ált. Isk.)

III. Ficzer Zoltán (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Mohácsi Attila (Eleki Román Ált. Isk.)

4. ÉVFOLYAM

II. Molnár Csenge Karolina (Dr. Mester György Ált. Isk.)

Különdíj: Csurár Virág (Kétegyházi Román Ált. Isk.), Emenet Kata Sára (Eleki Román Ált. Isk.), Onodi Jázmin (Dr. Mester György Ált. Isk.), Seres Hanna (Kétegyházi Román Ált. Isk.)

5. ÉVFOLYAM

I. Farkas Eszter (Márki Sándor Ált. Isk.)

Különdíj: Zalai Bíborka Zenobia (Eleki Román Ált. Isk.)

7. ÉVFOLYAM

Különdíj: Restás Tamás Teofil (Eleki Román Ált. Isk.)

KISS LÁSZLÓ ÍRÓ SZAVAI A VERSENYZŐKHOZ:

„Nehéz meghatottság nélkül nézni és hallgatni, hogy ennyi tehetséges fiataalt érdekel az irodalom, a szép és tiszta beszéd, a vers- és prózamondás: a szöveg öröme. Remélem, mindannyian szerették ezt a nagyszerű munkát, és soha nem változik majd bensőséges viszonyotok az irodalmi műveltséghez. Sose feledjétek, hogy az irodalom nem csupán szépséget jelent, de menedék is, amelynek védelmében bármikor meghúzhatjuk magunkat. Olvassatok továbbra is sokat, és tolmácsoljátok mások számára is az olvasottakat-átélteket olyan lelkesedéssel és szívvel, ahogyan azt a videókban tesztétek.”

A támogatóknak köszönjük szépen a felajánlott díjakat: a **Városi Könyvtárnak** az értékes könyveket, **Kun Miklós** igazgató úrnak a **Gyulai Várfürdőbe** a belépőket, az **Erkel Ferenc Kulturális Központ és Múzeum Nonprofit Kft.** kiállítóhelyekért felelős ügyvezető igazgatójának, **Fekete-Dombi Ildikónak** a belépőjegyeket az **Almásy-kastélyba**, a **Várba**, az **Erkel-házba**, a **Ladics-házba** és a **Kóhán-képtárba**. Továbbá köszönjük az **Eleki Önkormányzatnak**, **Szelecsán György** polgármester úrnak az édességet, és nem utolsósorban a **Nemzeti Művelődési Intézet** által a felkészítő pedagógusok számára felajánlott könyveket.



Az Eleki Román Általános Iskola (lent) és a Dr. Mester György Általános Iskola (fent) díjazott tanulói és felkészítő pedagógusai



IDÉN ELMARADT A 2021. FEBRUÁR 16-RA TERVEZETT
HÚSHAGYÓKEDDI ÁLARCOS FELVONULÁS

Farsangi szokások az eleki németeknél

2020. február 25-én délelőtt fúvószenétől, harmonikaszótól és „Juhé, farsang van, ide a fánkot!” kiáltásoktól voltak hangosak Elek utcái: a Német Nemzetiségi Önkormányzat és az Eleki Németek Egyesülete a húshagyókeddi álarcos felvonulás hagyományát élesztette újra.

A rendezvény sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy nagyon sokan jelezték, az idén ők is szeretnének csatlakozni a vidám farsangi forgataghoz. Sajnos a Covid-járvány miatt erre most nincs lehetőség, így tavalyi képekkel és egy kis történelmi visszatekintéssel szeretnénk felidézni a farsangi hangulatát. Érdekes párhuzamot lehet ugyanis felfedezni, ha a régi eleki szokásokat összevetjük a német nyelvterületen ismertekkel.

Németországban „ötödik évszak”-nak is nevezik az önfeledt bolondozás, a féktelen evés-ivás ezen időszakát, ami vízkeresztől hamvazószerdáig tart, a húsvéthoz igazodva tehát „mozgó időpontú”. Csúcspontja a farsang három utolsó napja: vasárnap, hétfő, kedd. Hamvazószerdával aztán elkezdődik a húsvétot megelőző negyven napos böjt.

A szokás eredetileg katolikus tartományokban volt jellemző, a reformációt követően protes-

táns vidékeken nem élt, de mára általánossá vált az önfeledt szórakozás.

Német nyelvterületen tájegységenként különböző-névvel illetik: Karneval (=„húsvonás”), Fastnacht („böjt előtti éjszaka”) Fasching / „vaschac” (= a böjt előtti utolsó ital kimérése; a szó a 13. századig visszavezethető), mindhárom elnevezés a böjtléssel (=fasten) függ össze.

A „Fasching” kifejezés Ausztriában és bajor-frank területen használatos. Az eleki németek/frankok is innen származnak, így sok elemét megőrizték az óhazából hozott szokásoknak - igazítva azokat későbbi életkörülményeikhez.

A Fasching csúcspontja például Münchenben is a húshagyó kedd. A rendezvények délelőtt 9-10 körül kezdődnek, a résztvevőket a főpolgármester üdvözlöi. A zenés programot a „farsangi gárda” a „piaci kofák tánca”, a korábban választott „hercegi pár” búcsúztatása színesíti.

Az Eleken élő, eredetileg télűző, tavaszköszöntő, termékenységvarázsló népszokásnak sok eleme kereszténység előtti gyökerű. Az alakoskodás, álarcviselés szigorúan az utcához kötődött.

A maszkák 4-5 fős társaságban indultak el kedden délelőtt, kezükben nyárssal, kancsóval. Igyekeztek bevonni a

járókelőket is a mókába. Eredetileg csak nős férfiak öltözhetek be. Arcukat korommal /cipőpasztával festették be, vagy harisnyát húztak rá, ill. maguk készítettek vagy vettek álarcot, furcsa és komikus hatású ruhadarabokat viseltek.

A „rossz szellemek”, a tél elűzésére szolgáltak az állat- és embermaszkok és a zajkeltő eszközök, a láncok, kereplők, kolompok.

Az adománygyűjtés (bor, fánk) egy ősi, egykor közösen bemutatott termékenység és bajelhárító áldozatra utal. Egyedi eleki szokás a fánk „nyársra szúrása”, amit az (ókori) római tavaszünnepekkel hoznak összefüggésbe, ahol az áldozat anyagait teherhordó rudakon gyűjtötték össze. A sokácknál ez vízfordó rúdként élt tovább.

A férfiak kalapján a kakastoll/ fécántoll; a szárnyas állatáldozat emléke, a fánk mellett az eleki farsang másik legfontosabb kelléke /jelképe, de az állatáldozatokra utal a kitömött bábu és állatfigura is.

A maszkákat lovas kocsikísérte, rajta zenészek, kocsmajelenetet játszó fiatalember és boroshordó az adományoknak.

Farsang keddjén az eleki családok étrendjében később is kötelezően szerepelt a kakasból készült étel, ennek tollát használták kalapdísznek.

Később a vadásztársaság szerepének növekedésével a fécántoll kiszorította a kakastollat.

Bár az ősi motívumok megmaradtak, de jelentésük elhomályosult és a három napos, vasárnaptól keddig tartó farsang ünnepe a szórakozás, mókázás és a bőséges evés- ivás időszakává lett.

Az 1920-30-as években a háromnapos táncmulatságok már farsang vasárnapján elkezdődtek, életkor, lakhely és foglalkozás szerint különböző helyszíneken és időpontokban.

A 10-12 éveseknek vasárnap rendeztek baráti, rokon családot un. „gyerekbált” valamelyik ház fedett kapubejárójában, s zenészek felfogadtak egy harmonikást. Ez egyfajta tánciskolaként működött.

A fiataloknak (ide tartoztak a népiskolát befejezett lányok 13 éves kortól) délutáni táncot rendeztek, így vezették be őket a nagylányok sorába. 14 évtől már „eladó” sorba kerültek a lányok és az esti táncmulatságokon vehettek részt – anyai felügyelet mellett. A lányok 20, a fiúk 18-21 évig, katonai bevonulásukig tartoztak ebbe a csoportba. Házaspárok be se léphettek a táncterembe, ami valamelyik vendéglőben, kocsmában, vagy az lpartestületben volt.

A házaspárok „bátyusbálat” tartottak egy-egy

családnál, számukra farsangkor nem volt nyilvános rendezvény. Délutáni, esti, ill. házi bálakat a farsang mindhárom napján tartottak.

1960-61-ben a húshagyókeddi álarcos felvonulás rendezésében már a községi művelődési ház is részt vett, de az 1940-es évek előtt a hivatalos szervek feladata csak a jóváhagyás volt. Az egykori paraszti közösségben a családok, baráti társaságok csak házi bált rendeztek, először az iparosok tartottak az lpartestületben nagyobb, közös, álarcos bált.

Az 1960-as éveket követően a maszkák már az esti bálba invitálták a lakosságot, hogy „Hantsl” und „Kredl”, a kocsikeréken forgó jegyespár „esküvőjét ünnepeljék”

A 2020-as rendezvény szervezését támogatta Szelecsán György polgármester, Elek Város Önkormányzata valamint a programba több szervezet is bekapcsolódott: az Eleki Sándor Boldogasszony Katolikus Plébánia, a Dr. Mester György Általános Iskola, az Eleki Román Iskola, Eleki Óvoda-Bölcsőde és egyéb helyi intézmények, valamint az Eleken működő nemzetiségi önkormányzatok. De meghívást kaptak a Békés megyében működő települési német önkormányzatok is.

Mester Klára



ELEKEN JÁR BÖLCSIBE ELZA HERCEGNŐ ÉS PÓKEMBER IS

Farsangi mulatság a Gocz Elvira Családi Bölcsődében

2021. február 4-én hétfőn tartottuk meg a gyerekek kedvenc **ta-vaszváró mulatságát**. A kialakult járványügyi helyzetnek megfelelően, sajnos csak csoport szinten tudtuk meg-szervezni.

Ezen a napon a különböző érdekes programok mellett jelmezes bemutatót is tartottunk.

A gyerekek már izgatottan várták, mikor bújhatnak jelmezeikbe.

Bölcsődénk több jelmezzel rendelkezik, így tudtak válogatni a gyermekek. A nap folyamán volt, aki 3 vagy 4 különböző jelmezbe is belebújt.

Elza hercegnő, bo-

szorkány, varázsló, tűzoltó, szuperman, pókember, és csontváz mellett, cicát, pillangót, katicát, méhecskét, unikornist is megcsodálhattunk.

Nagy siker volt a boszorkány, denevérlány jelmez, ezekbe a lányok folyton belebújtak. Szeretnénk tovább bővíteni a jelmezkészletünket, így minden évben a gyerekeknek rengeteg örömet szerezhetünk.

A feldíszített csoportszobánkban saját alkotásaikból készített dekoráció volt elhelyezve. A gyermekek hagyományos papírkalapot készítettek, szivacsnyomdával

díszítve azt, továbbá szemüveget zsírkrétával színezték, mi pedig krepp papírcsíkokkal szalagoztuk fel a gyönyörűséges színes műveket. A bölcsőde dolgozói hajtogattak krepp papírszalagokat, melyeket felraktak a mennyezetten elhelyezett remekművek közé, így igen vidám hangulatot varázsoltak a mulatságunkhoz.

Megterített asztal várta őket az ebédlőben, ahol sok finomság várt rájuk.

Köszönjük a Polgármester úr és az Önkormányzat támogatását, hiszen nagyon finom fánkokat kaptunk, melyet a konyha dolgozói

készítettek el, továbbá a szülőknek az apróságokért, amikkel hozzájárultak, hogy gyermekeik jól érezhessék magukat.

Rengeteg mozgásos játék mellett lufi bu-

lival, kötetlen táncos mulatsággal, sok játékkal, vidáman és rengeteg nevetéssel telt el a napunk.

Husvéth Adél



EGYÜTT MULATOTT A VÁROS APRAJA

Farsang az eleki óvodákban

Óvodánkban február 16-án került megrendezésre a Farsang.

Vízkereszttől hamvazószerdáig tartó vidám, télbúcsúztató időszak. Az óvodában igen mozgalmas hetek ezek.

Beszélgethetünk a gyerekekkel a farsangi régi szokásokról, feleleveníthetjük közösen az előző évek emlékeit. A gyermekek munkáival feldíszítjuk a csoport-

szobát, közös helyiségeket.

A farsangi mulatságot **Húshagyó kedden** rendezzük meg.

Ebben az évben ez február 16-ra esett.

Ezt a rendezvényünket zárt körben szoktuk megrendezni, hogy a gyerekek felszabadultan ünnepelhessenek.

A rendezvény legfontosabb mozzanata a jelmezbe öltözés (természetesen igény

szerint) majd a jelmezes felvonulás, amikor is minden kisgyerek elmondhatta, hogy melyik mesehős bőrébe bújhatott. Volt Pókember, Batman, herceg-nő, tündér, fogtündér, pók, krokodil, tigris, kalóz, stb.

A délelőtti folyamán különféle mozgásos, táncos játékokkal kedveskedtünk a gyerekeknek. A nagy mulatozás közepette lehetőségük

volt sokféle rágcsálni való és üdítő elfogyasztására.

Természetesen az evés-ivás legizletesebb része a farsangi fánk elfogyasztása volt, amit ezúton is köszönünk Elek Város Önkormányzatának, valamint szeretnénk köszönetet mondani a szülőknek a sok rágcsálni való, és üdítő vásárlásához való hozzájárulásukért.

Az idei farsangi mu-

latságot egy nagy közös tánccal zártuk, ezzel is elűzve a telet!

Kis bölcsődéseink is nagyon várták a farsangot, hetek óta készültek a farsangi mulatságra. Farsangi dalocskákkal, lufis programokkal, tánccal és természetesen a várva várt fánk evéssel töltöttük ezt a napot.

Gálné Galina Ildikó
Intézményvezető



DR. MESTER
GYÖRGY
ÁLTALÁNOS
ISKOLA

Tisztelt Szülők!

Bízunk abban, hogy megerősödött Önökben az elhatározás, hogy nálunk, a Dr. Mester György Általános Iskolában indítják el gyermeküket a tudás útján.

Kedves leendő első osztályos Kisdiák!

Elképzelted már, milyen lesz majd iskolásnak lenni? Kíváncsi vagy az írás, olvasás, számolás tudományára? A tudás birodalmában rengeteg izgalmas kalandban lesz részed.

Legyél Te is Dr. mesteres diák! Nagy szerepvel várlak szeptemberben iskolánk első osztályában.

**Bellon Tiborné
Durst Ilona
tanító néni**



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

GAME TIME DIÁKOLIMPIA

A Dr. Mester György Általános Iskola tanulói a diákolimpia elmáradása miatt lehetőséget kihasználva részt vesznek a Magyar Diáksport Szövetség Game Time Diákolimpián Torna kategóriában!

A cél a diákok fizikai aktivitásra, rendszeres testmozgásra ösztönzése, az egészségfejlesztő testmozgás és az egészséges életmód reklámozása, valamint a programban szereplő sportágak népszerűsítése. A Mester György

Általános Iskola a Torna sportágban méretteti meg magát 11 fő tanítványával! Ebből 10 leány és 1 fiú!

A tanulók minden héten új kihívásokat kapnak és minden harmadik után kapnak egy döntőt. A körzeti döntőt sikerrel végezte mindegyik tanítványunk! Jelenleg a megyei kihívásokat végezzük, majd készülünk a megyei döntőre és célunk az országos kihívások teljesítése és Az Országos Döntő

sikeres befejezése! A tanítványainkból jelenleg országos szinten részeredményben van dobogós II. helyezetünk illetve az első 50 főbe mindegyik tanulóink benne van a közel 500 fő jelentkezőből!

A Játék 2021. január 25. és 2021. március 19. között kerül lebonyolításra. Pontos helyezésekről később számolunk be.

**Kovácsné Szelényi
Zsanett
testnevelő**



DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

ÚJRAÉLESZTÉS OKTATÁSA

Az Országos Mentőszolgálat a Nemzeti Népegészségügyi Stratégiához kapcsolódó egészségügyi ágazati szakpolitikai program keretében országos közösségi újraélesztési tréning sorozatot indít

tott el. A Gyulai Tanterületi Központ segítségével ezt a programot iskolánkban Duró Lajos pedagógus kollégánk valósította meg, aki a képzést elvégezte, majd tovább is adta 7. osztályos tanulóink

nak. Az újraélesztési tanfolyam hasznos ismereteket tartalmazott diákjaink számára.

**Veresné Vigh Mónika
intézményvezető
helyettes**

DR. MESTER
GYÖRGY
ÁLTALÁNOS
ISKOLA

IX. KORTÁRS VERSMONDÓ VERSENY

A IX. Kortárs Versmondó Verseny Kárpát - medencei döntőjét a Békéscsabai Jókai Színház és a Csabagyöngye Kulturális Központ támogatásával - a pandémiára való tekintettel - ebben a tanévben online formában rendezték meg.

A zsűrielnök Gáti István mellett, az eddigi döntőkön már szereplő költők közül kérték fel zsűrizni a volt zsűri elnököket, betűrendben: K. László Szilviát, Mentovics Évát, Nagyálmos Ildikót, Vesztergom Andreát.

A versenyző gyerekek videófelvételt készítettek, amit feltöltöttek egy megadott felületre. S mivel Gáti István töltötte be ebben az évben a zsűri elnöki feladatot, az ő vezetésével értékelte a zsűri a beküldött produkciókat. A versszerető gyerekek fesztiválján az eddigieknek megfelelően arany – ezüst – bronz minősítést kapnak a résztvevők. Iskolánkban 35 tanuló készült fel és töltötte fel videóját.

**Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya
intézményvezető**

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

FARSANG

A Dr. Mester György Általános Iskola évről évre februárban tartotta a hagyományos farsangi műsorát a Reibel Mihály Művelődési Központban. Minden osztály remek műsorral készült, vidámsággal igyekeztek elűzni a telet. Ez az idén a járványügyi helyzet miatt a hagyományostól eltérő formában valósult meg. A gyerekek a saját osztályukban jelmezbe öltöztek és táncos mulatságot tartottak, eszem – izsommal egybekötve. Nagyon várták már ezt a hetet, hiszen e hét minden napján volt egy-egy

osztálynak ilyen maszkabálás programja. Több osztály produkcióval és meglepetéssel is készült. Remekül érezték magukat a gyerekek. A finomságokról a szülők gondoskodtak. Köszönjük nekik! Ebben a nehéz időszakban, már hetekkel előtte farsangi díszeket, ablakdíszeket készített minden osztály, amiket az ablakokban és a folyosón helyeztek el. Köszönjük a gyerekek és a pedagógusok munkáját!

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető
helyettes

DR. MESTER GYÖRGY
ÁLTALÁNOS ISKOLA

Közlekedési alapvizsga

Magyarország Kormánya a 2021-es év első felét a Kerékpározás Évének nyilvánította, így ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap a kerékpáros közlekedés és annak biztonságosabbá tétele. Klebelsberg Központ kiemelt, közös célkitűzése, hogy a 4.-7. évfolyamokban tanuló gyermekek mindegyike közlekedési alapvizsgát tegyen. Ezt a vizsgát 2021. március 1.-5. között fogják iskolánk tanulói elvégezni

az eKréta online felületén.

A Gyulai Tankerületi Központ kiemelt figyelemmel tekint a programra, annak teljesítésére, mely legfőképp a gyermekek tudásának gyarapítását, testi épességük megőrzését szolgálja. Mindannyiunk érdeke, hogy a jövő generációit a biztonságos közlekedésre neveljük.

**Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya**
intézményvezető

DR. MESTER GYÖRGY
ÁLTALÁNOS ISKOLA

A Magyar Parasport Napja

A Magyar Országgyűlés döntése alapján 2018 óta ünnepelhetjük meg a Magyar Parasport Napját február 22 – én. A Dr. Mester György Általános Iskola az idén a tavalyi év után másodszorra csatlakozott ehhez a nagyszerű kezdeményezéshez. Iskolánk LÉLEKMOZGATÓ programokat: érzékenyítő, interaktív osztályfőnöki órát, rendhagyó testnevelés órát, játékos

sportfoglalkozást, rajzversenyt szervezett.

A program bebizonyította, ahhoz, hogy a lélek mozduljon, megismerés, megértés, befogadás, azonosulás szükséges. A nap üzenete: „Fogyatékosnak lenni nem jelenti azt, vesztesnek lenni.”

Köszönet pedagógusainknak a szervezésért!

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető
helyettes

DR. MESTER
GYÖRGY
ÁLTALÁNOS
ISKOLAFarsangi
ajándék

Itt a farsang, áll a bál, a Dr. Mester György Általános Iskola és Bellonné Icu néni szeretettel vár! Várjuk iskolánkba leendő elsőseinket, akiket farsangi álarccal ajándékozott meg Icu tanító néni! Köszönjük munkáját!

**Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya**
intézményvezető

DR. MESTER
GYÖRGY
ÁLTALÁNOS
ISKOLAFarsangi
díszben

Iskolánk pedagógusai a gyerekekkel együtt készítették el és díszítették fel az osztálytermeket mindkét épületünkben. A terem és a folyosók díszítésével együtt a fergeteges farsangi hangulat is megérkezett. Köszönjük munkájukat!

**Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya**
intézményvezető



DR. MESTER GYÖRGY
ÁLTALÁNOS ISKOLA

"Közlekedj okosan!"

A Békés Megyei Bal-esetmegelőzési Bizottság 2021-ben is meghirdette a „Közlekedj okosan!” - versíró pályázatot gyermekek részére. A pályázati felhívás a Békés Megyei Rendőr - Főkapitányság Információs Portálján (Facebook) olvasható.

A közlekedési témájú verseket 2021. március 12-ig lehet elküldeni, a zsűri által kiválasztott versek közül a Facebook oldal követői választhatják ki az I.- III. helyezett pályaművet, melyek készítői díjazásban részesülnek.

Intézményünk tanulói tavaly szép eredményeket értek el. Idén is több tanulónk pályázik rá.

Egyik tavalyi díjazottunk verse:

Iskolarendőr

**A zebrán biciklivel át ne menjél,
balesetet ne szenvedjél.**

Terelgetnek rendőr bácsik, nénik ha piros a lámpa, megállni illik.

**Zöld lámpánál átmehetsz,
balesetet nem szenvedsz.**

**Vigyáznak ránk, ahogy kell, iskolánkra felügyel,
s megbírságot, hogyha kell.**

**Ezért ne szegjél szabályt!
Közlekedj okosan, és légy vidám!**

Szilágyi Gyöngyi, akkori 6.b osztályos tanulónk

DR. MESTER GYÖRGY
ÁLTALÁNOS ISKOLA

Rajzpályázat

Az idei évben is rendezésre kerül az ORFK-Országos Bal-esetmegelőzési Bizottság „Így közlekedtek Ti!” című gyermekrajzpályázata. A rajzpályázatra 38 tanuló jelentkezett.

Több rajzpályázaton is részt veszünk az idén is:

- Tavaszváró rajzpályázat
- Út a boldogsághoz

rajzpályázat

- Paraspot rajzpályázat

- Én és a Covid rajzpályázat

- Tűzmelegítés rajzpályázat

- NÉBIH rajzpályázat
Köszönjük a felkészítő pedagógusaink munkáját!

Veresné Vigh Mónika
intézményvezető
helyettes

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

ZONGORAVIZSGA



A Gyulai Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola I.félévi vizsgáján a Dr. Mester György Általános Iskola tanulói is kiválóan vizsgáztak és szebbnél szebb előadásokat adtak elő. Gratulálunk iskolánk tanulóinak és a felkészítő pedagógusuknak Aradi Zsoltnak.

Köszönjük munkájukat!

**Csuvarszkiné
Sarkadi Ibolya**
intézményvezető

DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA

Kitűnő tanulók 2020. – 2021. I. félév

1.a

Bloch Bálint
Csuvarszki Levente
Gyulai Bella Csenge
Horváth Ferenc
Kovács Vanda
Szabó Gréta
Szávó Attila Szilárd

2.a

Antal Sándor
Bagi Dominik
Bányai Kristóf
Klemm Ferdinánd Tamás
Sonkoly Fruzsina
Stumpf Mária Lili
Szücs Lara
Vágó Lara

3.a

Duró-Gergely Nimród
Samu Gergő Milán

5.a

Bányai István Levente
Festő Réka
Kósa-Schmidt Nóra
Ramasz Károly

5.b

Kotroczó Ferenc

6.a

Árvai László
Csuvarszki Boglárka

7.a

Szávó Diána

7.b

Bajaczán Szonja
Juhos Eszter
Panda Kamilla

8.a

Hegedűs Vivien Sugárka
Kósa-Schmidt Ervin

8.b

Lipták Árpád
Rádai Jakab Zsombor
Resztár Hanna
Szatmári Levente Gábor
Török Evelin Klára

Gratulálunk nekik és azoknak is, akik csak 1-2 négyessel értek el szép eredményeket! Minden tanulónknak sikeres és eredményes II. félévet kívánunk!



Gratulálunk
a szép bizonyítványokhoz!

ELEKI ROMÁN
ÁLTALÁNOS
ISKOLA

Kolindálás

A téli szünet előtt rendeztük meg a közös iskolai kolindálást, hagyományainkat őrizve és ápolva.

ELEKI ROMÁN
ÁLTALÁNOS
ISKOLA

Foaia

Január 20-án tanulóink átvehették a Foaia românească újság által szervezett rajzpályázat díjait és ajándékait. Gratulálunk!



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

BŐVÜL AZ ISKOLA

December 29-én megkezdődtek az Eleki Román Általános Iskola bővítését szolgáló munkálatok. **Kozma György** elnök jelenlétében. A kivitelezést a Szabó és Társa Kft. végzi. A fejlesztés a Miniszterelnökség Egyházi és Nemzetiségi Kapcsolatokért Felelős Államtitkársága által

nyújtott támogatásból valósulhat meg. Az összegből a tavalyi évben megvásároltuk az iskola épületének földszinti részét, ezáltal az intézmény alapterülete 288 négyzetméterrel gyarapodott. A felújítás során kialakításra kerül 4 új tanterem, leány és fiú vizesblokk, wc, öltöző, akadálymentes

mosdó, illetve sor fog kerülni az elektromos és fűtési rendszer átalakítására is. Ezekkel a felújításokkal, bővítésekkel egy olyan intézmény struktúráját alakítjuk ki, ami városunk központjának látványos színfoltja lesz, valamint idejövő diákjainknak korszerű, modern iskolát tudunk

varázsolni. A felújítás mellett új bútorzat, iskolaszerek, informatikai eszközök is megvásárlásra kerülnek. A munkálatok várható befejezése idén nyárra tehető, ez azt jelenti, hogy a 2021/2022-es tanévet már a megújult iskolarészben kezdhethetjük meg.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Vízkereszt ünnepi liturgia

2021. január 6-án 7. és 8. osztályos tanulóink vízkereszt ünnepi liturgián vehettek részt Szelezsán Péter Igazgató Úr kíséretében, majd Seres Sándor Parókus Úr megszentelte iskolánk termeit. Iskolánk tanulóit minden évben részt vesznek az egyházi ünnepségen (sajnos az idei évben

csak szűkebb létszám-ban vehettünk részt a járványhelyzet miatt). Örömdetes, hogy intézményünk nagyon jó és szoros kapcsolatot tart fenn az eleki Román Ortodox Egyház-közösséggel, továbbá elmondható az is, hogy a Megyei Püspökséggel és a Püspök Úrral is jó viszonyt ápolunk.

Fontosnak tartjuk, hogy tanulóink megismerjék a keresztény tanításokat is, természetesen ezzel is gyarapítva az általános műveltségüket.

A Parókus Urat minden iskolai rendezvényünk-re szeretettel várjuk!



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

VÁRJUK A LEENDŐ ELSŐSÖKET

Szeretnénk tájékoztatni Elek város Lakosságát, a leendő Elsősöket és Szüleiket, hogy az Eleki Román Általános Iskolában a **2021/2022-es tanévben** két tanítónő várja szeretettel a hozzánk beiratkozó elsősöket: **Gurzóné Szelezsán Anna** és **Jova Daniella** tanítónénik, akik izgatottan várják, hogy miután negyedikesüket útnak indították, bevezethessék a kis elsősöket a betűk, számok és az iskola csodálatos

világába, ahol már első osztálytól játékosan ismerkedhetnek a román nyelvvel.

Anna néni jelenleg magyar nyelv és irodalmat, román nyelv és irodalmat valamint éneket tanít a gyerekeknek, és hetente többször napközis feladatokat is ellát osztályában.

Danci néni rajzot, technikát, természetismeretet és testnevelést oktat jelenleg a 4. osztályban, valamint szintén ellát napközis

feladatokat is.

Modern digitális eszközeink színesítik a tanítási órákat és könyvekből teszik a tananyag elsajátítását.

Fenntartónk fontosnak tartja iskolánk folyamatos fejlődését, és a gyerekek minden napjainak színesítését.

Ennek köszönhetően tanulóink 2020 nyarán többnapos táborozáson vehettek részt, ősszel pedig szintén többnapos román nemzetiségi néptánc-táborral támogatta a

Magyarországi Románok Országos Önkormányzata tanulóinkat. Színházlátogatást, osztálykirándulásokat is minden évben szervezünk diákjainknak. *(Ebben a tanévben a járványhelyzet sajnos sok programot felülírt.)* Mikulásbuli, karácsonyi ünnepség, farsang, ünnepi megemlékezések, különböző versenyek, előadások, szakkörök is gazdagítják iskolai életünket, segítik a közösség formálását.

Iskolánk bemutat-

kozó kisfilmjét megtekinthetik az Eleki Román Általános Iskola facebook oldalán, de bízunk benne, hogy a járványhelyzet függvényében lesz még lehetőségünk személyes találkozásra is az érdeklődő szülőkkel és gyermekeikkel a beiratkozás előtt.

Iskolánk diákjai és pedagógusai szeretettel várnak minden gyermeket az Eleki Román Általános Iskolába!

Szelezsán Péter
intézményvezető



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Fejlesztési forrás 2021-re

Az Országos Román Önkormányzat február 26-án értesítette közösségünk tagjait, intézményeit és egyéb szervezeteit, hogy az országgyűlés román nemzetiségi szószólójával együtt a több hónapig folytatott egyeztetések eredményeként sikerült 191 millió forint fejlesztési forrás biztosítását elérniük erre az évre. Az összeg nagyságrendje

és az általuk meghatározott célkitűzések világosan mutatják, hogy közösségünk valamennyi szegmensére figyelemmel vannak, szeretnék, ha minden intézmény, szervezet fejlődne, és közösen sikerülne jelentős eredményeket elérniük. Hisszük, hogy közösen bármit el tudunk érni! Szerencsére céljait a Magyar Állam is elismeri, és megfelelő pénz-

eszközökkel támogatja.

A Miniszterelnökség Egyházi és Nemzetiségi Kapcsolatokért Felelős Államtitkársága az alábbi célkitűzésekre biztosít fejlesztési forrásokat vissza nem térítendő támogatás formájában az Eleki Román Általános Iskolának: új tantermek kialakítása, bútorok és oktatást segítő eszközök beszerzésére **35.000.000,-** forint.

ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Kreatív délután a 3. osztályban

Szabó Anett tanítónéni vezetésével farsangi kreatív délután valósult meg a 3. osztályban február végén, amit gyümölcsnappal egészítettek ki. A fotók tanúskodnak róla, milyen jól érezték magukat.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

Gyümölcsös projekt a 4. osztályban

Gurzóné Szelecsán Anna tanítónéni gyümölcs-projektet szervezett osztályában február végén. Sokak számára eddig ismeretlen finomságokat vehettek szemügyre és kóstolhattak diákjaink (pl.sárgánygyümölcs, mangó, avokádó, kó-

kusz), melyek beszerzésében Mokán Zsóka segített, köszönjük Neki az osztály nevében! A gyerekek kiselőadásokat tartottak, így mutatták be egymásnak a különlegesebb finomságokat, majd jóízűen el is fogyasztották őket.



ELEKI ROMÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA

TOTUL VA FI BINE!

Iskolánk 4. osztálya ezúton küldi biztató szavait/rajzait Mindenkinnek a következő egy hónapra! Kitartást

kívánnak a többi kisdiáknak illetve saját maguknak is a digitális oktatáshoz! Totul va fi bine!





KERTÉSZETI TANÁCSOK MOKÁN LÁSZLÓTÓL, ELEK VÁROS KERTÉSZÉTŐL

Márciusi teendők a kertben

A naptár szerint beköszöntött a tavasz, ezért az időjárástól függően kezdődhetnek a növényekkel kapcsolatos munkák. A következőkben néhány tanácsot szeretnénk adni, hogy milyen munkák várnak ránk márciusban a kertben.

Virágok és társaik

A fagyok elmúltával felébreszthetjük a rózsát téli álmából: a takarást megszüntethetjük és metszhetjük.

♣ Tisztítsuk meg a gyepet a lomb- és egyéb téli „maradványoktól”. Különben a fű rothadásnak indul.

♣ A virágok és cserjék téli takarását eltávolíthatjuk.

♣ Nem feltétlenül szükséges a tavaszi nagytakarítás a kertben. A száraz ágakat és évelőket vissza kell vágni.

♣ A gyepen lévő lombmaradékokat hordjuk a komposztra. A sövények alatt maradjon a lomb - védelmet nyújt a hasznos rovaroknak.

♣ Az örökzöld sövények éves visszavágását még időben végezzük el a március végi kihajlás-hoz - így erősebb hajtá-

sokat hoznak.

♣ A balkonnövények, dézsás- és cserepes növények átültetése.

♣ Ha nem kell átültetni, akkor 1-2 cm friss földet helyezünk rá.

♣ Osszuk szét a komposztot. Ezt a minden növénynek erőt adó tápanyagot az összes ágyásra (kb. 2-3 cm vastagon), fák és bokrok alá, rózsák alá és virágágyásokra terítsük szét. Csak könnyedén dolgozzuk be (gereblyével vagy talajlazítóval).

Zöldségek és fűszernövények

♣ Vetés a szabadba: spenót, zöldborsó, sárgarépa, hónapos retek, hagyma, tépősaláta, petrezselyem.

♣ Gyomnövények: a vetés után elszaporodott gyomnövényeket virágzás előtt feltétlenül el kell

távolítani.

♣ Talajelőkészítés: kapával vagy más talajlazítóval lazítani, majd a komposztot a felső talajrétegbe bedolgozni.

♣ A nagyobb évelő fűszernövényeket, például lestyán, citromfű vagy mezei sóska már szabadföldbe ültethetjük.

♣ A gumós és gyökérnövények, például a cicsóka vagy a torma és a hónap második felétől a korai burgonya éppúgy ültethető a fagymentes földbe.

♣ Zöldségágyásokat előkészíteni.

♣ Fólia vagy fátolyfólia alá már ültethető a saláta.

Gyümölcsöskert

♣ Itt az ideje az ültetésnek

♣ Még mindig van le-

hetőség a gyümölcsfák metszésére.

♣ A szamócaültetvényt virágzás előtt meg kell tisztítani a beteg levelektől anélkül, hogy a növény szívleveleit megsértenénk.

♣ A növények között lazítsuk fel a talajt és szórjunk ki komposztot

Növényvédelem

Legkésőbb most van itt az ideje, hogy megkezdjük a harcot a kártevők ellen a gyümölcsösben, az enyves gyűrűket el kell távolítani.

♣ Itt az ideje a lemosó permetezésnek

♣ Teremtsünk ideális életfeltételeket növényeinknek. Megfelelő termőhely, elegendő tápanyag, és a növény elég erős lesz a kártevők elleni védeke-

zéshez.

♣ Levendulát ültessünk a rózsák közé jó vízáteresztő talajba, a levéltetű ellen.

♣ Márciusban kell elbánni a levéltetvekkel az áttelelt dézsás növényeknél. Mindegy, hogy levéltetűről, pajzstetűről, gyapjas pajzstetűről vagy egyéb tetűről van szó, mindegyik károsítja a növényeket.



A kerti munkákhoz türelmet és örömet, a befektetett munka gyümölcséihez pedig megelégedettséget kívánok mindenkinek!



EGÉSZSÉG

Egészségesebb élet vízterápia alkalmazásával

A HIDROTERÁPIA RÖVID TÖRTÉNETE

A víz külső és belső alkalmazása a legrégebbi természetes gyógy mód, amely a legkülönbözőbb betegségek gyógyításánál alkalmazható.

Az ókori kultúrnépek, így az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak a vízgyógyászatot magas fokon alkalmazták. A gyógykezelés a víz használata mellett gondosan összeállított étrendből, böjtölésből és masszázsból állt.

Hippokratész (i.e.460-377) A hideg víz gyógyereje és alkalmazása című művével a vízgyógyászatot tudományos alapokra fektette. Gyógyításai során alkalmazott különböző hőmérsékletű

fürdőket, hideg vizes leöntéseket, pakolásokat és lemosásokat.

A rómaiak előszeretettel használtak meleg vizes fürdőket, majd amikor rájöttek, hogy a hideg víz alkalmazása egészségesebb, nemcsak a leányok, hanem a férfiak is.

A következő századokban nemcsak a vízgyógyászatról feledkeztek el, hanem a mosakodásról is.

A XIX. század elején **Sebastian Kneipp** a vízgyógyászatot élettan-tudományos alapokra helyezte, és enyhe formában alkalmazta. Kneipp tüdőbajban szenvedett, és a hidegvíz-kúra szigorú alkalmazásával kigyógyult

súlyos betegségéből. Ezután kezdett mások gyógyításával is foglalkozni. Működése a legszerényebb kezdettel oly hatalmassá fejlődött, amihez hasonlót alig találhatunk az orvostudomány történetében. Világhírű vízgyógyintézetet alapított Wörishofenben.

A vízgyógyászat az Egyesült Államokban fejlődött a legmagasabb színvonalra, itt az 1886-ban nyílt Battle Creek-i szanatórium-ban **dr John Harvey Kellog** vezetésével sok újfajta vízkúrát és egyéb terápiát találtak fel és kiemelkedő eredményeket értek el tüdőgyulladás, vesemedence gyulladás, különböző fertőzések,



műtét előtti és műtét utáni fájdalomcsillapítás stb. terén, gyakorlatilag káros mellékhatások nélkül.

A hidroterápia az 1950-es évektől kezdve a penicillin és egyéb gyógyszerek terjedésével háttérbe szorult, de ma is sikerrel alkalmaz-

zák az USA nagyobb életmódközpontjaiban (Weimar, Wildwood, Uchee Pines), és egészségügyi turnusainkon **az Eleki Életmódközpontban is személyre szabottan végzünk vízkúrákat.**

GYÓGYÍTÁS – MÁSKÉPPEN

A természetes gyógy módok úttörői mind arra jöttek rá, hogy amit csupán a tünetek enyhítése érdekében teszünk, az nem hatásos a gyógyulás szempontjából, ugyanakkor mégis beavatkozik a szervezet saját gyógyító folyamataiba.

A gyógyulás alapja,

hogy segítsük szervezetünket saját védekező mechanizmusának erősítésében. Legjobb, amit tehetünk, ha természetes és egészséges táplálkozásra térünk át (minél több nyers zöldség, gyümölcs, olajos magvak, valamint hüvelyesek és teljes értékű gabona-

félék fogyasztása), és egészséges életmóddal segítjük szervezetünket abban, hogy aktivizálni tudja csodálatos regeneráló- és védekezőképességét.

A hidroterápia azon természetes gyógy módok egyike, amely a betegség okát szünteti meg, így valóság-

gos gyógyulással jár. A beteg szervezetében rejlő gyógyulási törekvést győzelemre juttatja, a vérkeringést és az anyagcserét szabályozza, és az egész szervezetet méregteleníti. Ugyanakkor kellő odafigyeléssel alkalmazva, nem okoz szövődményeket. A jelenlegi

járványos időszakban nagy előnye, hogy mindenki alkalmazhatja otthonában. Gazdagnak, szegénynek egyaránt rendelkezésére áll, fizetni sem kell érte, csak egy kis időt szakítani rá. Úgy gondolom, a gyógyulásért bőségesen megéri a fáradságot.

A LEGGYAKORIBB HIDROTERÁPIÁS GYÓGYMÓDOK A HIDEGEBB IDŐSZAKRA



Hideg-meleg váltózuhany

Leginkább azoknak válhat előnyére, akik gyakran stresszesek, ingerlékenyek, fáradékonyak, depresszióval küzdenek vagy túlsúlyosak. De a mentális hatásain kívül a fizikai következményei sem elhanyagolhatóak. Fokozza a vérkeringést, így több oxigént juttat az izmokba, ami gyorsítja a regenerációt és növeli a teljesítményt. Erősíti a szívet és fokozza az immunrendszer működését, feszesíti és kisimítja a bőrt.

Zuhanyozunk le kellemesen langyos hőmérsékletű vízzel, majd a végén kezdjük el felemelni a víz hőmérsékletét annyira forróra, ami még tolerálható és nem éget, de már kissé kellemetlenül meleg. Zuhanyozzuk át vele a testet, majd váltunk át a zuhanyrózsát és tekerjük jéghidegre a vizet. Kezdjük a zuhanyozást az egyik lábfejtől a hasig, majd a másik lábfejtől a hasig, utána egyenként a lábak hátsó részén, és menjünk végig a saroktól a derékig. Ezután következnek a karok, a tenyértől a vállakig. A mellkas és a szív területe legyen az utolsó. Majd ismét egy langyos hőmérséklet következik, amíg normalizálódik a testhőmérséklet, majd kezdjük előlről a procedúrát. Általában 2-3-szor ismételjük, és fontos, hogy hideggel fejezzük be. A hideg vízzel mindig csak gyorsan haladjunk át a testen, ne tartsuk sokáig egy ponton!

A hideg, illetve meleg víz erőteljes hatást fejt ki az érrendszerre, az idegrendszerre, az izmokra, az anyagcserére, a fehérvérsejtekre, az immunrendszerre, a belső elválasztású mirigyekre, valamint más szövetekre és szervekre is.



Váltakozó hideg-meleg arcfürdő

Javasolt: arc-és homloküreg gyulladás esetén, beindítja az arc és az orr üregeiből a lerakódott váladék eltávolítását.

Szükséges eszközök: 2 db tál, 2 db törölköző, 1 vízhőmérő, 1 bűvárpipa, só, csíptető, papír zsebkendő, 1-1 kancsó a forró víz és a jég pótlására.

Az arcfürdő kivitelezése:

1. Helyezzünk két min. 25 cm átmérőjű tálat az asztalra, egymás mellé. Az egyikbe töltünk 40-43 C-os vizet, a másikba pedig hideg vizet. A meleg vízhez adjunk 1 teáskanál sót és keverjük el.

2. Tegyük a mellkas elülső részére egy törölközőt, és hátul a nyakban rögzítsük egy csíptetővel, hogy ne vizezzük össze a beteg mellkasán a ruhát.

3. A beteg hajoljon a meleg vizes tál fölé (csukott szemmel) és merítse be az arcát a vízbe úgy, hogy ellepje a homlokot, az arcüregeket és az alsó állcsúcsot. Maradjon a meleg vízben 3 percre, csak levegővétel céljából emelje ki az arcát, majd helyezze vissza a meleg vízbe. (Bűvárpipa használatával nem kell kiemelni az arcot levegővétel céljából.)

4. Ezután merítse az arcát a hideg vízzel telt edénybe 30 másodpercre, közben öntsünk egy kis forró vizet a meleg vizes tálba és keverjük el.

5. A 3. és a 4. lépést ismételje a beteg 5-6-szor. A hideg vizes tálba menet közben tegyünk egy darab jeget, hogy ne melegedjen fel a víz.

Mikor a váladéktermelés megindul az orrban, adjunk a betegnek papír zsebkendőt. Ismételjük a kezelést 3-5 napon keresztül, legjobb lefekvés előtt. A beteg tapasztalni fogja, hogy a kezelés hatására az orr kidugul, a pangó, gyulladást okozó váladék kiürül, és az éjszakai alvás is pihentetőbb lesz.

Fűtő pakolás a nyakra

Javasolt: torokfájás esetén

Szükséges eszközök: 1 db pamut férfi zsebkendő, 1 csík méretre vágott folpack, 1 gyapjú sál, rögzítő csipesz.

Egy vékony, hideg vízbe mártott pamutanyagot (pl. férfi zsebkendő) csavarjunk ki, és tekerjük körbe a nyakon. Tegyük a tetejére egy hasonló méretűre vágott vagy hajtogatott folpack-ot, vagy nylonzacskót, majd fedjük be az egészet egy gyapjú sállal. Úgy rögzítsük, hogy ne legyen szoros, és ne zavarja az éjszakai pihenést. Hagyjuk fent éjszakára, vagy amíg meg nem szárad a kendő.

SZÍNEZD KI A HELYES MEGOLDÁST!

Az első macit színezd barnára!



A megfejtés beküldési határideje: **2021. március 26.** A borítékra írja rá: „Márciusi gyerekrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Krisán Zsanna.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük! **A márciusi gyerekrejtvény nyereménye Dobble társasjáték az AK Media & Marketing felajánlásából.**



A keresztrejtvény fő sor-
raiból kiolvasható meg-
fejtés beküldési határ-
ideje: **2021. március**
26. A borítékra írja rá:
„Márciusi keresztrejt-
vény”. A megfejtéseket
a polgármesteri hivatal
előtt lévő piros postalá-
dába, amely a Gyulai út
2. szám alatt található,
lehet bedobni. **Az előző**
rejtvény nyertese: Hoff-
mann György.
Gratulálunk a nyere-
ményhez!

**A MÁRCIUSI
NYEREMÉNY:
EGY 5.000 FT ÉR-
TÉKŰ
VÁSÁRLÁSI UTAL-
VÁNY
A PINDI BÜFÉBE,
AZ AK MEDIA
& MARKETING
FELAJÁNLÁSÁBÓL**



	◆	PONTYFÉLE	HAJSZOLÓ, KERGETŐ	KÖTŐSZÓ	FŐNÉVKÉPZŐ	TÖKMAGI	◆
	1						B
	PÁROS NÁSZI			EGYIK VITAMIN		TÖKMAGI	
	MINDJÁRT			GÖRÖG AUTÓJEL		EGOTZMUS	
		ELŐADÓ, RÖVIDEN					
◆	2	EGYIK VITAMIN	KÖZÉPEN LEÁSI		A SUGÁR JELE	NÉMÁN NÖVŐI	
		TÁNCLEPÉS			OROSZ TEHERAUTÓ	CSODÁLKOZÓ HANG	
FLASTROM						A PRÓZA VÉGEI	
						AGYKÉREGI	
NÉVELŐ		TERÜLET JELE		RITKA NŐI NÉV		MAGAM	
		NÉVELŐ		DRAGON BALL ...		SIEMENS, RÖVIDEN	
◆	L V				VESEZTTSÉG		