



f/elekazenvarosom

ELEK

AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

| I. ÉVFOLYAM 4. SZÁM | 2020. NOVEMBER



| 14. OLDAL

10 éves az Eleki Élelmiszerközpont

| 9. OLDAL

KÉISZÁZAN SZEDTÉK AZ ELDOBÁLT SZEMÉTIET ELEKEN

| 7-8. OLDAL

KULTÚRA Novemberi programok



| 4. OLDAL

Polgármesteri fogadóóra minden héten kedden



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



ÁTSZERVEZIK A BETEGUTAKAT

További járványmegelőző intézkedések a Békés Megyei Központi Kórházban

A koronavírus-járvány miatt átszervezik a betegutakat, valamint további járványmegelőző intézkedéseket hoznak a Békés Megyei Központi Kórházban – tájékoztatta lapunkat közleményében az intézmény.

Mint írták, a betegútváltozások az általános sebészeti, baleseti sebészeti, érsebészeti, idegsebészeti, urológiai, fog- és szájsebészeti osztályokat érinti Gyulán, a fül-orr-gégészeti, neurológiai, valamint az egynapos szemészeti osztályokat érinti Békéscsabán.

Az érintett gyulai osztályok az elkövetkező napokban a békéscsabai dr. Réthy Pál tagkórházba költöznek át. Az átmeneti időszakban a fenti szakterületeken azon betegek felvételére, akik sürgősségi ellátás miatt kórházi

felvételt igényelnek, október 30-tól már a dr. Réthy Pál tagkórházban (Békéscsaba, Gyulai út 18.) kerül sor – olvasható a közleményben.

Hangsúlyozták: az osztályok átszervezése után az előre tervezett, magas kockázattal járó beavatkozások – műtétek, endoszkópos vizsgálatok, altatással járó esetek – elvégzésére csak öt napnál nem régebbi PCR-teszt birtokában kerülhet sor, a beavatkozásokat pedig a békéscsabai kórházban végzik el.

„Az intézkedésre a betegeink és dolgozóink biztonsága érdekében van szükség” – írták.

„Az átmeneti időszak, illetve az új szabályok szükségessé tehetik a műtéti előjegyzési időpontok módosítását. Ezekben az esetekben a kezelőorvos minden beteget személyre szólóan tájékoztat

teendőről. Az új betegek esetében a beavatkozásokra történő előjegyzések alkalomával szintén a kezelőorvos nyújt tájékoztatást a teszt elvégzésének módjáról, időpontjáról és helyéről, a tervezett beavatkozás várható ütemezéséről. A vizsgálati anyag levételekor a beteg kézhez kap egy tájékoztatót, amelyben a teszt elvégzése és a beavatkozás időpontja közötti időszak alatt betartandó szabályok, utasítások, életmódi ajánlások szerepelnek” – tették hozzá.

A közleményben leírták továbbá, hogy a békéscsabai fül-orr-gégészeti osztály és a neurológiai osztály, az azonos társosztályokkal együtt, a Pándy Kálmán tagkórházban működik tovább átmenetileg, az osztályok költöztetése előreláthatólag november 2-ig megvalósul.

A gyulai érsebészeti osz-

tály a mai napon költözik át Békéscsabára, az urológiai, idegsebészeti, fog- és szájsebészeti osztály november 2-án foglalja el a békéscsabai fül-orr-gégészeti és neurológiai osztály helyét. Az általános sebészet november 3-tól a békéscsabai sebészeti osztályon működik tovább, a baleseti sebészet pedig november 5-től működik tovább a szomszédos városban, ettől az időponttól a sürgősségi baleseti sebészeti ellátás is a dr. Réthy Pál tagkórházban lesz elérhető.

„A járványhelyzetre való tekintettel meghozott szükségszerű intézkedések a lakosság érdekeit, egészségmegőrzését szolgálják, ezúton is kérem türelmüket és megértésüket” – írták a közleményben.

KGFB

Minden tizedik autós vált

A novemberi kötelező gépjármű-felelősségbiztosítási (kgfb) kampányban még mindig több mint 1,1 millió gépjármű érintett. Az elmúlt évek tendenciái alapján minden tizedik tulajdonos biztosítót vált – közölte a Magyar Biztosítók Szövetsége (Mabisz) csütörtökön az MTI-vel.

A szervezet tájékoztatása szerint a biztosítók idén is legkésőbb november 2-áig teszik közzé az év végi évfordulós szerződésekre vonatkozó kgfb díjaikat. Az ügyfeleknek erről az értesítést 50 nappal a biztosítási évfordulót megelőzően kell megkapniuk a biztosítójuktól.

A biztosítót váltóknak az aktuális szerződésüket a biztosítási évforduló előtt 30 nappal, legkésőbb december 1-jéig kell felmondaniuk, majd legkésőbb december 31-éig meg kell kötniük új szerződésüket az új biztosítóval.

Aki elégedett a társaságtól kapott ajánlattal, annak nincs tennivalója – hívta fel a figyelmet a Mabisz.

10 MILLIÓ FORINTOS TÁMOGATÁST IS KAPHATNAK A GYERMEKVÁLLALÁS ELŐTT ÁLLÓ VAGY MÁR GYERMEKET NEVELŐ FIATALOK

Januártól akár a csok teljes összege felvehető többgenerációs otthonok létrehozására

Január elsejétől akár 10 millió forintos támogatást is kaphatnak a gyermekvállalás előtt álló vagy már gyermeket nevelő fiatalok tetőtér-beépítéssel megvalósuló új, többgenerációs otthon létrehozására – jelentette be a családokért felelős tárca nélküli miniszter szerdán Budapesten, sajtótájékoztatón.

Novák Katalin közölte: a kormány támogatja a többgenerációs otthonok létrehozását, ezért január elsejétől a családi házak tetőtér-beépítéséhez is igénybe vehető a családi otthonteremtési támogatás (csok) akár maximális összege.

A miniszter gyakori élet-

helyzetnek nevezte, hogy egy családban a családi ház tetőtérét beépítené egy fiatal pár, hogy ott neveljék gyermekeiket.

Ők egy gyermek vállalása vagy nevelése esetén 600 ezer forintot, két gyermeknél 2,6 millió, három gyermeknél 10 millió forintot vehetnek igénybe vissza nem fizetendő támogatásként – mondta.

Példaként említette: amennyiben egy két gyermeket nevelő család vállal egy harmadikat, akkor a 10 millió forintos összeget veheti igénybe. Hozzátette, hogy már megszületett gyermeknél a szülők minden életkorban igényelhetik a tá-

mogatást, ha előre vállalnak gyermeket, akkor az életkori határ 40 év.

A további feltételekről szólva elmondta: a támogatás önálló, külön bejáratú otthonra vehető fel, amelynek van konyhája, fürdőszobája és lakótere. Az alapterületnek egy gyermek esetében legalább 40 négyzetméternek, kettő esetén 50-nek, három vagy több gyermeknél pedig legalább 60 négyzetméternek kell lennie – részletezte.

Szintén feltétel, hogy nem lehet ugyanaz a tulajdonosa a földszinti és a tetőtéri lakásnak – jelezte, hozzátéve, hogy jellemzően a szülők, nagyszülők élnek a lenti létejtérben, a

fentiben pedig a gyermeket nevelő vagy válláló fiatalok.

Novák Katalin felhívta a figyelmet arra is, hogy ehhez a támogatáshoz igénybe vehető a maximum 15 millió forintos, kamattámogatott csokkölcsön is. A teljes 15 millió forintos kölcsön havi törlesztő részlete 72 ezer forint, az akár már két gyermek nevelése, vállalása esetén felvehető 10 millió forintos kölcsönre havonta 48 ezer forintot kell fizetni – ismertette.

Azt mondta: a kölcsönt igénylő családoknak így kevesebbet kell törlesztőrészt fizetniük, mint egy számukra szükséges lakás bérleti díjáért.

Novák Katalin hangsúlyozta: Magyarország legnagyobb otthonteremtési programjának célja, hogy mindenki saját tulajdonú otthonban élhessen, a fiatalok ott várhassák, nevelhessék gyermekeiket.

Emlékeztetett: ezt a célt szolgálja az új építési ingatlanok értékesítési áfájának öt százalékra csökkentése, illetve a teljes áfamentesség azoknak, akik új építésű ingatlant vásárolnak csokkal, továbbá a csokkal vásárolt új és használt lakás vásárlása esetén az illetékmentesség, valamint az otthonfelújítási program.

CSÖNDBEN, DE ANNÁL NAGYOBB TISZTELETTEL HAJTOTTUNK FEJET

Dicsőség a hősöknek!



1956 OKTÓBERÉBEN A PESTI UTCÁKON

Az 1956. október 23-án kirobbant forradalom és szabadságharc hőseire emlékezünk minden évben október 23-án. A járványhelyzet miatt az országos tisztifőorvos ajánlása alapján az idei évben a központi megemlékezés elmaradt. Ettől függetlenül csöndben, de annál nagyobb tisztelettel hajtottunk fejet hőseink emléke előtt Eleken.

Mindössze 20 nap, de a magyar történelem talán legkiemelkedőbb 20 napja zajlott 1956. október 23. és november 11. között Magyarországon. Egy aprócska, de elszánt nemzet felemelte fejét és nemet

mondott az elnyomásra, a diktatúrára, és szembe szállt a világ akkori legnagyobb birodalmával. Akkor és a már több mint ezer éves történelmünk során számtalanszor kiálltunk a szabadságunkért és önállóságunkért, a nemzetünk megmaradása érdekében. A mai napon és a jövőben is bizton támaszkodhatunk őseink hagyatékára, erőt meríthetünk tetteikből és példamutató hazaszeretőkükből.

Múlt-jelen-jövő egybeforr, nemzetünk és nyelvünk örökké élni fog!

Isten áldd meg a magyart!



BOTÁS ERIKA ÉS SZELEZSÁN GYÖRGY

ÉPÜL, SZÉPÜL VÁROSUNK!

Újra faültetés volt Eleken

Befejezték a fák ültetését a Hősök útján található ligetben – tájrékreatúra lapunkat Szelezsán György polgármester.

A városvezető elmondta, a Hősök útján összesen 53 fát helyeztek el. Kerültek csemeték az orvosi rendelő környékére és a művelődési központ udvarára is.

– A Hősök kertjében 46 díszkörtétfát ültettünk, ebből 30-at az Agrárminisztériumtól kaptunk az „Ország fásítási Program” részeként. Az utolsó fát **dr. Kovács József** országgyűlési képviselő úrral és **Botás Erika** alpolgármester asszonnal ültettük el, majd egy nagy sétát tettünk a ligetben – tette hozzá a polgármester.



Fotó: Lehoczky Péter

BOTÁS ERIKA, DR. KOVÁCS JÓZSEF ÉS SZELEZSÁN GYÖRGY

KÖZLEMÉNY



TISZTELT ELEKIEK!

Az egészségünk védelme érdekében városunk képviselő-testülete az utóbbi közgyűlésén az alábbi szigorított járványügyi intézkedéseket vezette be NOVEMBER 02. NAPJÁTÓL az intézményeinkben, melyek a következők:

1.) **Kötelező a testhő mérése** a Polgármesteri Hivatalban, illetve az Elek Város Önkormányzata fenntartása alá tartozó intézményekben és egyéb épületekbe történő belépéskor. (Ezek az intézmények és épületek: Naplemente Idősek Otthona, Napközi Konyha épülete, Reibel Mihály Városi Művelődési Ház és Könyvtár épületei, Sportcsarnok, Városi Óvoda és Bölcsőde, Városüzemeltetés és Karbantartó Szolgálat épületei, Védőnői Szolgálat épülete és az EHI KFT épülete.)

2.) **Kötelező a maszkviselés** a Polgármesteri Hivatalban, illetve az Elek Város Önkormányzata fenntartása alá tartozó intézményekben történő belépéskor és ott tartózkodáskor, kivéve étkezés, sport- és olyan művészeti tevékenység végzése során amelyet zavar vagy megakadályoz a maszk használata, például tánc, ének, szavalás. (Ezek az intézmények és épületek: Naplemente Idősek Otthona, Napközi Konyha épülete, Reibel Mihály Városi Művelődési Ház és Könyvtár épületei, Sportcsarnok, Városi Óvoda és Bölcsőde, Városüzemeltetés és Karbantartó Szolgálat épületei, Védőnői Szolgálat épülete és az EHI KFT épülete.)

3.) **Kötelező maszkviselés a piac területére való belépéskor** és az ott tartózkodás ideje alatt, az árusítást folytatóknak kötelező a maszkon felül gumikesztyűt is viselni. Elek Város Önkormányzata kézfertőtlenítőt biztosít a bejáratnál minden piaci napon.

Megértésüket köszönjük! Vigyázzunk egymásra!

FOGADÓÓRA



TISZTELT ELEKIEK!

Felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a polgármesteri fogadóórák az eddigiektől eltérően **minden héten kedden 13. és 15 óra között** kerülnek megtartásra.

Tisztelettel:
Szelecsán György

Ügyvédi segítség

Dr. Kovács Imre ügyvéd
2020. november 2-án és november 16-án 15–16 óráig ügyfélfogadást tart Eleken, a Városházán.

Közérdekű telefon-számok

A Koronavírus helyzettel kapcsolatban ingyenesen hívható **ELEKI ZÖLD SZÁM: 06-80/18-01-01**. Polgármesteri Hivatal: +36 (66) 240-411. Segélyhívó: 112. Mentők: 104. Tűzoltók: 105. Rendőrség: 107. **Elek Rendőrőrs:** +36 (66) 361-644, +36 (30) 633-7238. **Dr. Demény János háziorvos:** +36 (66) 240-243, +36 (30) 299-06-56. **Dr. Ramasz Károly háziorvos:** +36 (66) 240-121. **Dr. Hargel Ahmad gyermek háziorvos:** +36 (66) 241-137. **Dr. Tóthné Dr. Zimonyi Edina fogszakorvos:** +36 (66) 216-546. **Ügyelet:** +36 (66) 240-896. **Védőnői szolgálat:** +36 (66) 240-203. **I. Óvoda:** +36 (66) 240-137. **II. Óvoda:** +36 (66) 240-418. **III. Óvoda, Bölcsőde:** +36 (66) 240-493. **Dr. Mester György Általános Iskola:** +36 (66) 240-492. **Szociális és Gyermekjóléti Intézmény:** +36 (66) 241-126. **Napközi Konyha:** +36 (66) 241-133. **Reibel Mihály Művelődési Ház és Könyvtár:** +36 (66) 240-032.

TESTVÉRTELEPÜLÉSÜNKÖN, LAUDENBACH VÁROSÁBAN

Partnerkapcsolati bizottság



Testvértelépülésünkön, Laudenbach városában partnerkapcsolati bizottságot alakítottak a hatékonyabb és szorosabb együttműködés érdekében.

A laudenbachi béka ott áll a polgármesteri hivatal előtt, Magyarország délkeleti településén, Eleken. A román határ melletti kistelepülésen a templom előtt található a Laudenbachból ajándékként kapott óra is. A kisvárosban, a testvérvárosi kapcsolatok tiszteletére, Laudenbach tér is van, ahogy a német városban is Eleker stasse (Eleki utca).

Az eleki Laudenbach tér nevezetessége az országos emlékhely, ahol Kligl Sándor alkotása látható: A németek kiűzetésének emlékére állított bronz szoborcsoport.

A hivatalos testvértelépülési kapcsolatok 2018-as létesítését követően immár felállt egy partnerkapcsolati bizottság is, melynek tagjait a Kulturkreis Elek, valamint a települési testület egyes frakcióinak a tagjai adják. A nyitott bizottság olyan konkrét programokkal akar foglalkozni, amelyek a test-

vérkapcsolatot nem csak a papírok szintjén, hanem az emberek, polgárok között is erősítik. Már most is sok ilyen ötlet merült fel.

Azt követően, hogy kerek 75 évvel ezelőtt az Elekről elűzött 5.000 német származású emberből 280 ember Laudenbachban telepedett le, a kapcsolat ezen bizottság révén új, szilárd alapokon nyugszik – szilárdulták az érintettek. A hivatalos testvértelépülési kapcsolat már két éve él. A Kulturkreis Elek szervezet révén pedig már 2005 óta létezik egy olyan egyesület, amely azon dolgozik, hogy a magyar kisvárosban megőrizték a kulturális örökséget és a német múltat. A bizottság megalapítása ezért is fontos lépés az egyesület tagjai számára.

Az első, **Benjamin Köpfle** laudenbachi polgármester által vezetett ülésen hivatalosan megalakult a bizottság, ennek az ülésnek a helyszíne a Sonnbergschule iskola rendezvényterme volt. A tagok elnöknek **Susanne Mauriello** asszonyt választották, aki a Kulturkreis-ban alelnöki

szerepet tölt be. Helyettese **Elke Walter** asszony. **Dieter Burkert** vállalta a titkári szerepkört, helyettese pedig **Angelika Nickel**. A sajtó- és nyilvánossági feladatokkal a bizottság **Dr. Wolfgang Fiedler**t bízta meg. Az elnökséghez tartozik további öt fő: **Andrea Eck, Kerstin Schönstein, Georg Schillinger, Hans Joachim Gottuck** és **Stefan Schmitt**.

Benjamin Köpfle polgármester nagy örömmel fogadta ezt a nagyfokú elkötelezettséget és azt, hogy már az elején sikerült a teljes elnökséget felállítani. „A magam és a település részéről feltétlen támogatásomról biztosítom Önöket”, hangsúlyozta, és jelezte, biztos benne, hogy „ebből valami jó fog kifejlődni”.

A bizottság feladatainak központi elemeként a két település fiataljai közötti kapcsolat erősítését nevesítette. „Ez a legfontosabb”, mondta **Joschi Ament**, a Kulturkreis Elek elnöke, aki egyúttal az eleki aktuális helyzetről is tájékoztatót tartott. Magyarország a vírus első hullámát viszonylag jól

átvészelte, most azonban ott is magasabbak a számok. A magyar fél számára is fontos a „fiatalok összehozása”.

Aj új elnök, Susanne Mauriello rögtön három konkrét ötletet is nevesített: Eleken fogalmazási versenyt lehetne hirdetni, három nyertes számára pedig diákcserét felajánlani laudenbachi vendéglátó családoknál. Laudenbachban egyesületeket akar buzdítani arra, hogy 5-10 perces videoklippeket forgassanak, abban a reményben, hogy Magyarországon is van fogadókészség erre. Így megismerhetnék egymást az egyesületek, mondta Mauriello. Ezen kívül felmerült benne egy óvónőcsere program lehetősége az óvodák részvételével. A bizottság egy, a fiatalok képviselőjét ellátó személyt is meg kíván nevezni a későbbiekben. Benjamin Köpfle ígéretet tett arra, hogy a törekvést felveti az ifjúsági kerekasztal második fordulóján.

■
[Megjelent Laudenbach-i Weimarer Nachrichten 2020. október 10-i lapszámában].

A FEJLESZTÉSÉT MAGYARORSZÁG KORMÁNYA 70 MILLIÓ FORINTTAL TÁMOGATJA

Fejlesztik az eleki román iskolát



Ünnepélyes keretek között jelentette be **Kozma György**, a Magyarországi Románok Országos Önkormányzatának elnöke és **Kreszta Traján** román

nemzetiségi parlamenti szószóló, hogy hamarosan megkezdődnek az Eleki Román Általános Iskola korszerűsítési munkálatai. A sajtótájékoztatón el-

hangzott, a Magyarországi Románok Országos Önkormányzata az iskola fenntartójaként megvásárolta a jelenleg is használt épület alsó szintjét, ahol

hamarosan az intézmény új vizesblokkokkal és négy új tanteremmel is bővül, valamint a helyi önkormányzat segítségével az udvar is egy teljesen új

zöldfelületet kaphat. Az intézmény fejlesztését Magyarország Kormánya 70 millió forint vissza nem térítendő támogatással segíti. ■

| FELHÍVÁS

IDŐSEK VILÁGNAPJA Pályázat

Elek Város Önkormányzata,
az Idősek Világnapja alkalmából meghirdeti a 2020. évre
az Év Nagymamája és az Év Nagypapája
pályázatot általános és középiskolai tanulók számára.

A pályázat beküldési határideje: november 15.

A tanulók maximum egy A/4 oldalas fogalmazásban mutathatják be a kitüntető cím elnyerésére javasolt eleki lakóhelyű nagyszüleiket.

A pályázatokat írásban
(az osztályfőnökökön keresztül leadva),
illetve e-mailben
az elekazenvarosom@gmail.com
elektronikus elérhetőségre várjuk.



| TÁJÉKOZTATÓ



KEDVES ELEKIEK!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a városüzemeltetés József Attila utca 2. szám alatti telephelyén tovább folytatjuk a közfoglalkoztatási program keretein belül természetett zöldségek értékesítését a lakosság részére.

Sütőtök: 150 Ft/kg

Zeller gumó a zöldjével: 200 Ft/db

Szárzabb: 800Ft/kg

Újra kapható lesz a **friss petrezselyem zöld**.

Előjegyzést felvesszünk!

Valamint gondos kezekkel eleki földben természetett paprikából készült csemege **fűszerpaprika-örlemény** kapható 3.500 Ft/kg áron.

A fűszerpaprika szárítását és feldolgozását a Kaszaperi Zöldségfeldolgozó Nonprofit Kft. végezte.

További információk személyesen a városüzemeltetés udvarán vagy a +36-70/339-6742-es telefonszámon.

Nyitvatartásunk:

H-Cs 07:30-tól 15:30-ig

P 07:30-tól 12:30-ig

Szo-V zárva

Elek Város Önkormányzata

RENDELJE MEG SPECIÁLIS
MENÜJÉT MOST!Diétás étkezési
lehetőség az eleki
Napközi Konyhán

A diétás étkezést igénybe vevők száma évről évre növekszik Elek városában. Ma már számos gyermek és felnőtt egészségi állapota igényel speciális étrendet. Önkormányzatunk érzékelte az ételallergiás egyének étkeztetésével kapcsolatos, családokra nehezedő terheket, ezért további 3 féle különleges étel fajtával biztosítja a diétás közétkeztetést minden eleki számára.

Igénybe vehető speciális étrendek: tejmentes, gluténmentes, szénhidrát-csökkentett.

Bízunk benne, hogy sokan igénybe fogják venni az új diétás ételeket! Várjuk jelentkezésüket.

Bővebb információ:

**Napközi Konyha,
Simmelweis u. 14.
06-66/241-133**



A MUNKÁLATOK JÖVŐRE TOVÁBB FOLYTATÓDNAK

Lezárult a csapadék-
vízelvezető-rendszer
fejlesztésének első
üteme Eleken

DR. KOVÁCS JÓZSEF, SZELEZSÁN GYÖRGY ÉS ZALAI MIHÁLY

Önkormányzatunk a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program „Települési Környezetvédelmi Infrastruktúra-fejlesztések” pályázaton 2017-ben több mint 60 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert.

Az október elején megrendezett sajtótájékoztatón gyakorlatilag az első ütem zárására és a második ütem nyitására is sor került. A projekt célja a csapadék-víz-elvezető művek kiépítése, az engedély nélküli felszín alatti vízkitermelés megszüntetése, ugyanezen

rétegek szennyezőforrása-
inak felderítése és a veszélyeztetés megszüntetése volt. A pályázatnak köszönhetően közel 700 méter csapadékelvezető-rendszer sikerült kiépítenünk a városban. A munkálatok jövőre tovább folytatódnak. A nemrégiben elnyert 111 millió forintból további 1200 méter terület lett kijelölve, valamint a Kétegyházi úti nádas is megújul a program keretében.

Zalai Mihály, a megyei közgyűlés elnöke kiemelte: Békés megye az 59 milliárd forintos területfejlesztési keretből 72 milliárd forintot tudott felhasználni. Ori-

ási volt az érdeklődés, több alkalommal kaptak újabb és újabb pótlólagos támogatásokat az irányító hatóságtól. Ennek az összegnek pedig közel 10 százalékát fordíthatták belvízelvezetési problémák megoldására a megyében.

A sajtótájékoztatót **dr. Kovács József** országgyűlési képviselő zárta, aki többek között arra hívta fel a figyelmet, hogy a már átadott és a tervezett közel 200 millió forintból megvalósuló fejlesztésnek köszönhetően a belvízkárok megelőzhetőek, illetve nagymértékben mérsékelhetőek lesznek városunkban. ■

KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:



/ELEKAZENVAROSOM



ELEKEN A NÉPMŰVÉSZET IFJÚ MESTEREI

Népzenei összefonódások a Körösök mentén

„Kertem alatt folyik a Körös vize...” – hallhattuk a Népművészet Ifjú Mestereinek eleki koncertjén. A több mint 40 éves hagyományokkal rendelkező Békés Banda

a Körösök menti népzenei összeállítás mellett, nagy múltú és méltán híres eleki muzsikákat is játszott a Művelődési Központban. Köszönjük az együttes tag-

jainak, hogy hosszú idő után újra Elekre látogattak, és ingyenesen nemzetközi színvonalú koncertet adtak. Viszavárjuk az ifjú mestereket városunkba! ■

PATYI ZOLI ÉS A KÖRÖS TÁNCEGYÜTTES

Népzenei kalandozások

Október közepén egy nagyon különleges előadásban vehettek részt az eleki iskolák diákjai, az előadás a Retina Matiné címet kapta. **Patyi Zoli** és a Körös Táncegyüttes lelkes tagjai egy rendkívül érdekes és humoros programot hoztak a kultúra házába. A rendezvény a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával valósulhatott meg. Köszönjük a munkájukat! ■



| TÁJÉKOZTATÓ

TARTSD MEG A MÁSFÉL MÉTERES TÁVOLSÁGOT!

VISELD A MASZKOT!

MOSS GYAKRAN KEZET!

NOVEMBERI PROGRAMOK



A REIBEL MIHÁLY MŰVELŐDÉSI HÁZBAN ÉS KÖNYVTÁRBAN

- November 2. 17.30** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 3. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 4. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (ovisoknak 3-6 éves korosztály)
- November 5. 10.30** Baba-mama Klub a Városi Könyvtárban
- November 5. 14.00** Nyugdíjas Klubfoglalkozás !ELMARAD!
- November 5. 17.30** Zita Dance Fitness (Zumba)
- November 6. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 6. 17.00** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 9. 17.30** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 10.** Vásár a Fortuna Kft. szervezésében
- November 10. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 10. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 11. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (ovisoknak 3-6 éves korosztály)
- November 12. 10.30** Varázsének Hevesi Imi bácsival a Városi Könyvtárban
- November 12. 15-17 óráig:** Kézműves szakkör felnőtteknek a Városi Könyvtárban
- November 12. 17.30** Zita Dance Fitness (Zumba)
- November 12. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 13. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 13. 17.00** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 14.** Táncháza a Román Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében !ELMARAD!
- November 16. 17.30** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 17. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 17. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 18. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (ovisoknak 3-6 éves korosztály)
- November 19. 10.30** Baba-mama Klub a Városi Könyvtárban
- November 19. 17.30** Zita Dance Fitness (Zumba)
- November 19. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 20. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 20. 17.00** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 23. 17.30** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 24. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 24. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 25. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (ovisoknak 3-6 éves korosztály)
- November 26. 10.30** Varázsének Hevesi Imi bácsival a Városi Könyvtárban
- November 26. 17.30** Zita Dance Fitness (Zumba)
- November 26. 18.00** Zsirégető torna Kiss Klárával
- November 27. 16.30** Gyermektorna Szelényi Zsanettel (iskolásoknak)
- November 27. 17.00** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)
- November 30. 17.30** Elek Táncegyüttes próbája (középkorú korosztály számára)

EGYÜTT ELEKÉRT! EGYÜTT EGY SZEBB JÖVŐÉRT!

Kétszázán szedték a szemetet Eleken



A Zártszelvény SE szervezésében mintegy kétszázán szedték a szemetet Elek utcáin. A helyi civil akcióban résztvevők október 10-én a város teljes

területén összegyűjtötték az eldobált szemetet. A számos részvevőnek köszönhetően tíz körzetre osztották városunkat. A rengeteg szorgos segítő

közreműködésével 10 csapatot tudtak kialakítani a társadalmi köztisztasági munkára. Az idei akció céljaként is azt tűzték ki, hogy a jövő nemzedéke

számára példát mutassanak és felhívják a figyelmet a környezetvédelem fontosságára.

Köszönjük, hogy az idén is sokan csatlakoztak az

akciónkhoz és segítettek! – hangzott el a nap végén a szervezők részéről.

Együtt Elekért! Együtt egy szebb jövőért!

| TÁJÉKOZTATÓ



Hulladékszállítási napok 2020. november

2020. november 3., kedd
2020. november 4., szerda
2020. november 11., szerda
2020. november 12., csütörtök
2020. november 18., szerda
2020. november 25., szerda

ZÖLDHULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
SZELEKTÍV HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK
KOMMUNÁLIS HULLADÉK

Az aradi vértanúkra emlékeztünk



A 13 aradi vértanúról és a szabadságharc áldozatairól emlékeztek meg a Dr. Mester György Általános Iskola 6. a osztályos tanulói 2020.

október 6-án a művelődési házban. Felkészítő pedagógus **Lukácsné Kohut Anna** volt. A megemlékezést megtisztelte jelenlétével

Szelezsán György polgármester úr is.

Veresné Vigh Mónika intézményvezető-helyettes

Fenntarthatósági témahét

Fenntarthatósági témahetet tartottunk a Dr. Mester György Általános Iskolában. Iskolánkban az EMMI által meghirdetett Fenntarthatósági témahét keretein belül **Duró Lajos** kollégánk érdekes interaktív előadást tartott a gyerekeknek a glo-

bális felmelegedésről és a környezetszennyezésről. Az előadások az üvegházgázok hatásáról, túlzott jelenlé-tük következményeiről, és a műanyagok környezetterhelő hatásairól szóltak.

Bellon Tiborné Durst Ilona



Egészséges életmódra nevelés a suliban



Egészséges életmód témahét volt a Dr. Mester György Általános Iskolában. Evek óta hagyomány az egészséges életmód témahét megszervezése iskolánk alsó tagozatán. Az osztályok ellátogattak a zöldségesboltba, rajzversenyen, sportprogramon vettek részt, gyümölcsnapot tartottak, valamint Kecskés Róbertné Esztike néni, iskolánk védőnőjének érdekes előadását hallgatták meg. Az idén a felsősök is csatlakoztak a remek programhoz. Iskolánk tanulói jól érezték magukat a témahéten, sok érdekes dolgot tanultak közben. Köszönjük kollégáink munkáját!

Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya intézményvezető



Népmesei nap a könyvtárban



A népmese napja tiszteletére a Városi Könyvtár mesemondó versenyt rendezett 2020. szeptember 30-án. Mindkét eleki iskola tanulói nagyon ügyesen szerepeltek a megméretésen, amin az alábbi eredmények születtek.

Második évfolyam:

1. helyezett Sonkoly Fruzsina és Stumpf Mária Lilla (Dr. Mester György Ált.Isk.)

Harmadik évfolyam:

1. helyezett: Kovács Kata (Eleki Román Ált.Isk.)
2. helyezett Duró - Gergely Nimród (Dr. Mester György Ált.Isk.)

3. helyezett: Zsóri Izabella (Dr. Mester György Ált.Isk.)

Különdíj: Gyarakai Nándor (Eleki Román Ált.Isk.)

Negyedik évfolyam:

1. helyezett Molnár Csenge Karolina (Dr. Mester György Ált.Isk.)
2. helyezett: Emenet

Kata Sára (Eleki Román Ált.Isk.)

3. helyezett Ónodi Jázmin (Dr. Mester György Ált.Isk.)

Különdíj: Krisán Alina (Eleki Román Ált.Isk.)

Felkészítő pedagógusok a Dr. Mester György Általános Iskolában: **Lup-**

né Soós Tünde és Bellon Tiborné Durst Ilona.

Felkészítő pedagógusok az Eleki Román Általános Iskolában: **Szabó Anett és Gurzóné Szelezsán Anna.**

Gratulálunk tanulóknak és a pedagógusoknak a szép eredményekhez! ■

Diáksport



Magyar Diáksport Napot tartottak a Dr. Mester György Általános Iskolában. Iskolánk is benevezett az Open Streets Day-re és az ESSD-re programjával a diáksport napra. Iskolánk összes diákja részt vett valamilyen sporteseményen szeptember 25-én, a Magyar

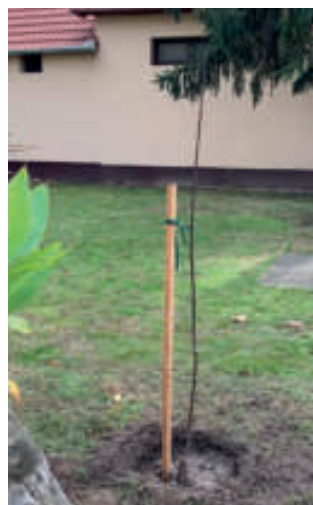
Diáksport Napon. A járványügyi helyzetnek megfelelő intézkedések betartása mellett lettek szervezve a programok: pl. 2020 méteres futás, kültéri sportpark használata.

Veresné Vigh Mónika intézményvezető-helyettes

Faültetés

Iskolai Faültetési Program a Dr. Mester György Általános Iskolában. Az Agrárminisztérium által meghirdetett Iskolai Faültetési Program keretében kaptunk iskolánk ezt a csomagot egy őshonos Békési vörös szilva gyümölcsfával együtt.

Veresné Vigh Mónika intézményvezető-helyettes



Állatok világnapja



A Dr. Mester György Általános Iskolában 2020. október 2-án az állatok világnapi programok mellett állateledelt is adományoztak a gyerekek és szüleik, mellyel megtapasztalhatták tanulóink, milyen az, ha másokon, egy másik élőlénynek közösen segítünk. Meglepetésként adomány érkezett **Szelezsán György** polgármester úrtól, **Botás Erika** alpolgármester asszonytól

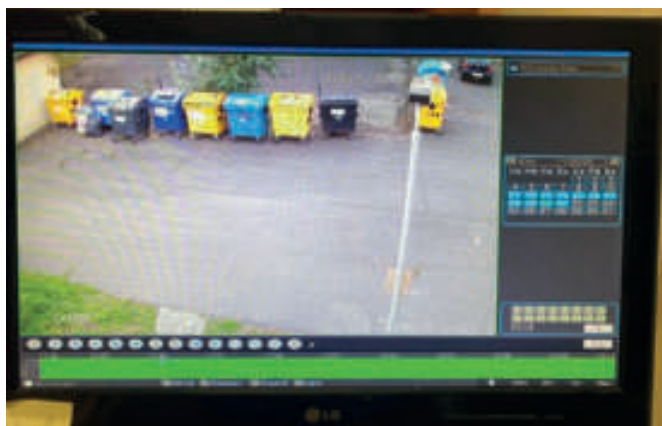
és **Kecskés Andrea, Ferenczi Zsolt, Veres Zoltán** képviselőktől, akik magánemberként álltak a nemes ügy mellé. Köszönjük segítő szándékukat!

A Gyulai Állatvédő Egyesület köszöni az adományokat. Köszönjük a szülőknek a támogatást!

Veresné Vigh Mónika intézményvezető-helyettes

A POSTA MÖGÖTT

Közterületi kamera figyel a szelektív szigetet!



Tájékoztatom Önöket, hogy a mai naptól a Posta épülete mögötti szelektív hulladékgyűjtő szigetet közterületi kamera figyel.

Kérem Önöket, hogy kizárólag csak a szelektíven gyűjthető hulladékot - pa-

pír, fém, műanyag és üveg - helyezzenek el, minden más esetben megtesszük a feljelentést köztisztasági szabálysértés miatt.

Papp László
közterület-felügyelő

Elek karácsonyfáját keressük!

Keressük Elek Város karácsonyfáját! Az önkormányzat idén is várja azoknak a jelentkezését, akik felajánlanak a városnak feleslegessé vált fenyőfájukat. Az előző évhez hasonlóan idén is felállítanánk a város karácsonyfáját,

amihez a lakosság segítségét kérjük! Akinek van olyan örökzöldje, amely kinőtte a helyét, november 15-ig jelentkezhet a 06-70/337-3098 telefonszámon Veres Zoltánnál.



A VÁROSKÖZPONTBAN HELEZTÉK EL A MŰVET

Újra rendkívül ötletes őszi dekoráció készült Eleken!



Az idei évben is őszi dekorációval kedveskedtek a Zárszelvény Sportegyesület tagjai a város lakosságának. A városközpont-

ban helyezték el a csapat tagjai által megálmodott díszeket, melyet az elekiek ismét szeretettel fogadtak. A lelkes csapattagok

ezúton szeretnének köszönetet mondani minden segítőnknek, hogy felajánlásaikkal hozzájárultak az egyesület akciójához! ■



1 millió km
Zsigmondért
Jótekonysági online futás

Zsigmondnak elküldött számlaszám, melyre várjuk az adományokat és a nevezési díjjakat:

OTP Bank 11733027-28363516
IBAN: HU25-11733027-28363516-00000000
SWIFT kód: OTPVHUB

www.1milliokmzsigmondert.hu

 1milliokmZsigmondert

"Együtt a Kiszegyháza" mozgássérültjeiért gyűjtésben résztvevő Alapítvány

ARCÁPOLÁS A HIDEG
HÓNAPOKBAN

A szépségért



„A kulcsszó a hidratálásban rejlik” – mutat rá Szelezsán-Liszka Éva kozmetikus, aki összegyűjtötte a téli szezon arcápolásához kapcsolódó legfontosabb szabályokat.

HIDRATÁLÁS

Olyan arcápoló terméket használjunk, amelyek nagy nedvességmegtartó képességgel rendelkeznek. Így nem csak a bőrünk felszínét védik a vízvesztéstől, de mélyhidratálóként is remekül funkcionálnak.

VITAMINPÓTLÁS

A téli időszakban nem csak a D-vitamint kell pótolni a szervezetünk számára, hanem a természetes védekező-rendszerünket is támogatnunk kell C-vitaminnal. A táplálék kiegészítők mellett bőrünket is tápláljuk vele közvetlenül, tiszta aszkorbinsavat tartalmazó arcápolókkal.

HÁMLASZTÁS

A bőr felszíne a szélsőséges időjárási körülmények közepette könnyen kiszárad, elsősorban a homlok-tájékon tapasztalhatunk komolyabb tüneteket. Használjunk hetente két alkalommal természetes PhA-t tartalmazó, újge-

nerációs gyümölcssavas hámlasztókat, amelyek amellet, hogy kíméletesen távolítják el a bőr legfelső, elhalt hámrétegét, kiváló nedvességmegtartó funkciójuk révén támogatják a felszabaduló arcbőr hidratáltságát is.

SZEMKÖRNYÉK ÁPOLÁS

Fokozottan ügyeljünk a szemkörnyékünkre, amely különösen érzékenyen tud reagálni az időjárás viszonyosságaira. A sötét karikák és a hideg szél okozta bőrpírt kimagaslóan magas hatóanyag-tartalmú mélyhidratálókkal tudjuk halványítani.

AJAKÁPOLÁS

Mindannyian tapasztalhatjuk, hogy az első hideg napok után a szánk kiszárad, kicserepesedik. Hiába kenjük azonban a legismertebb márkák készítményeivel, attól csak úja és újra lehámlik. Használjunk helyette természetes növényi vajakat, például shea vajat, amelynek ízesített változatai garantáltan a ridikülünk alapdarabjává válnak amellet, hogy teljes körű ápolást biztosítsanak ajkainknak.

BEKUCKÓZÓS TÉLI ESTÉKRE AJÁNLUJUK

Társasjáték otthon



Ezek azok a hónapok, amit olyan sokszor emlegettünk édes nosztalgiával a nyáron: amikor majd a hosszú, sötét esteiken újra otthon mulatjuk az időt... Na most van itt ez az időszak, és még egy remek ötletünk is van, mivel dobjátok fel a családi estét. Társasjátékkal!

Akár gyermekünket akár felnőtt ismerőst vagy rokont szeretnénk meglepni valami ajándékkal, akkor érdemes társasjátékban gondolkodni. Nem sok jobb és hasznosabb játék van a társasoknál. A mai számítógépes, internetes világban a gyermekek nagy része gyakorlatilag a laptop, okostelefon, táblagép előtt ül és önmagában játszik valami lövöldözős, öldöklős játékkal.

Sajnos ez a modern kor hozománya. Inkább állítjuk fel a gyereket a géptől és kössük le a figyelmét valami mással. Erre lehet alkalmas egy jól megválasztott társasjáték. Ma már annyi féle társasjáték van a piacon, hogy mindenki talál önmagának, gyerekének, családjának megfelelőt. Már túl vagyunk a Ki nevet a végén, és a Gazdálkodj okosan egyeduralmán, rengeteg érdekesnél érdekesebb társasjáték kapható. A játék élményén kívül közösség formáló hatása is van a társasjátékoknak, ami a mai elgépesedett világunkban különösen pozitív dolog. Olykor egy végigjátszott este a testvérekkel, szülőkkel, egy esős vasárnap délután, hideg téli esték különös élményt nyújtanak az egész családnak

HONFOGLALÓ TÁRSASJÁTÉK

A népszerű internetes játék alapján készült Honfoglaló társasjáték egy izgalmas játék, ahol a győzelemhez tudásra, stratégiára és szerencsére egyaránt szükséged van! Foglald el minél több megyét az ország térképen, vagy akár az egész országot, a világ térképen pedig legyél Te a legtöbb elfoglalt ország, vagy az egész világ ura! Ebben a játékban nem elég az ész és a szerencse, egy jó stratégia is szükséges, ha nyerni akarsz!

Szeretnéd megnyerni a társasjátékot? Fejtsd meg az utolsó oldalon található gyermekrejtvényt és küldd be nekünk a megadott határidőig!

**SZIGORÍTOTT JÁRVÁNYÜGYI INTÉZKEDÉSEK NOVEMBER 2. NAPJÁTÓL
ELEK VÁROS FENNTARTÁSA ALÁ TARTOZÓ
INTÉZMÉNYEKBE ÉS A PIAC TERÜLETÉN IS KÖTELEZŐ
A MASZK VISELETE!**



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f /elekazenvarosom

SIKERES FELKÉSZÜLÉST ÉS TOVÁBBI REMEK EREDMÉNYEKET KÍVÁNUNK!

10 éves az Eleki Életmódközpont

A világ számos országában működnek az egészséges életmód alapjait bemutató és természetes gyógymódokat alkalmazó intézetek, amelyek jelentős eredményeket érnek el krónikus civilizációs betegségek (szívkoszorúér megbetegedések, magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, mozgásszervi – és emésztési panaszok, elhízás, allergiás betegségek stb.) gyógyításában. Egy ilyen életmódközpontba, az USA-beli Uchee Pines Intézetbe sikerült nekem is eljutni és két éven keresztül elsajátítani az ott tanítottakat. A gyakorlatban szemlélhettem, hogy az egyszerű életmód-változtatás többet jelent egészségünk javításában, mint a kórház és a gyógyszerek. A legtöbb esetben - az intézetben eltöltött 3 hét alatt - az életmódváltást követően a betegek megszabadultak fölösleges kilóiktól, meggyógyultak a 2-es típusú cukorbetegségből, jelentősen lecsökkentették, illetve elhagyták a vérnyomás-és koleszterincsökkentő tablettáikat. A hosszú távú életmód-változtatással megelőzhető a szívinfarktus, korunk gyakori életveszélyes betegsége és a stroke. Mivel Magyarországon is elszomorító a lakosság egészségi állapota, ezért hazaérkezésem után meghívtam a Uchee Pines Intézet vezető orvosát, Dr. Wynn Horsley-t, aki 2008-ban Magyarországra látogatott és részt vett a Törökkoppányban tartott életmódtáborban. A következő évben, a szintén Uchee Pines-ban dolgozó dr. Walter Strachan pszichiáter tartott orvosi ismeretterjesztő és az egészséges életmódot népszerűsítő előadásokat ugyancsak Törökkoppányban. Ebben az időben már többekben felmerült egy magyarországi életmódközpont terve, ahol - mint egy szanatóriumban - bentlakásos formában, - kis létszámú csoportokban, családi légkörben vehetnek részt a gyógyulni vágyók az egészségügyi turnusokon.

Első kísérleti turnus 2010 április 11-29 között. Az Eleki Életmódközpont megalakulásában az első jelentős esemény a 2010 áprilisában tartott képzéssel egybekötött turnus volt. E 18 napos turnus célja a következő volt: 8 beteg kezelése természetes gyógymódokkal - a uchee pines-i intézet életmód-programját követve - és az egészségügyi ismeretek átadása az érdeklődő vendégek számára. Ehhez a helyszínt a KERAK Eleki Idősek Szociális Otthona biztosította és ezért köszönet jár az intézmény akkori vezetőjének, Balogh Gáborné Éva néninek. A Keresztény Advent Közösség helyi gyülekezetének tagjai is sokat segítettek, elsősorban szállást biztosítottak a kb. 100 főnyi vendég számára, akiknek a nagy része az ország különböző

Az Eleki Életmódközpont előzményeként meg kell említenünk, hogy hazánkban korábban is történtek már rövidebb-hosszabb ideig tartó kezdeményezések természetes gyógymódokon alapuló egészségnevelő és a helyes életmódbeli elveket a gyakorlatban oktató intézmények létrehozására. Ilyen munka folyt Csersegtomajon, Hencidán, Zalaegerszegen, és Mátraházán is, és ezeknek az intézményeknek a tapasztalatait az Eleki Életmódközpont hasznosította a későbbi évek folyamán.



egészségügyi intézményeiben dolgozott. Ők szerettek volna betekintést nyerni a teljes értékű növényi étrend, a rendszeres testmozgás, a vízterápia különböző formái, a helyes légzéstechnika, a stresszkezelés stb. hatékony módszereibe.

A turnuson résztvevő betegek gyógyításában a szakmai vezetést maga Dr. Wynn Horsley vállalta, mellette hatékony segítőknek bizonyultak azok a külföldi barátaink, akik már dolgoztak amerikai és németországi életmódközpontokban. A közel háromhetes turnus rendkívül jó tapasztalatokkal zárult, mind az érdeklődők, mind a betegek részéről. Ez utóbbiak beszámoltak fizikai erőnlétük, magas vérnyomásuk és cukorproblémáik jelentős mértékű javulásáról, mozgásrendszeri panaszai csökkenéséről és bizalommal tekintettek az eddig sok esetben gyógyíthatatlannak hitt egészségügyi problémáik további gyógyulásának irányába. A túlsúlyosak megtapasztalták, hogyan lehet leadni a fölösleges kilókat, miközben örömet okoz az étkezés, megszabadultak a székrekedés kellemetlen tüneteitől és egyéb emésztőrendszeri problémáiktól. A depressziós betegek pedig arról számoltak be, hogy nem érezték magukat „nyomás alatt”, változott a gondolkodásmódjuk, más megvilágításban látták a problémák mibenlétét, megtanulták a jó oldalról megközelíteni az élet nehéz helyzeteit is, és javult a kedélyállapotuk.

Rendszeres turnusok elindulása 2010 szeptemberétől és a jelenlegi

Vendégház felújítási munkálatai. A tavasszal tartott turnuson résztvevők jó visszhangjának következtében már a nyár folyamán felmerült a kérdés: hogyan legyen ezután? Újabb megkeresések érkeztek, újabb jelentkezők ösztönöztek, és sürgettek a folytatásra, hiszen egyre több ember természetes vágya, hogy megismerje, milyen okok húzódnak meg betegsége kialakulásának hátterében. Ezeknek elhagyásával és helyes életmódelvek kialakításával pedig minden tőle telhetőt megtegyen a saját egészsége érdekében, és minél kevésbé támaszkodjék a túlerhelyelt egészségügyi ellátórendszerek segítségére. Ezeknek a később havi rendszerességgel létrejövő turnusoknak a fő szervezője dr. Pásztor Judit lett, aki háziorként Borsod megyéből járt le Elekre. Az egyhetes turnusokat továbbra is az eleki idősök otthonában tartottuk, majd 2011 januárjától tíznapos turnusokra térünk át abból a megfontolásból, hogy a néhány nappal hosszabb idő alatt még jobb eredményeket érhetünk el a gyógyításban, különösképpen a cukorbetegséggel küzdők esetén. Igény merült fel a turnusok előtt rövid képzések tartására, aminek köszönhetően jó néhány új munkatársat sikerült megismertetni a természetes gyógymódokkal. Állandó alkalmazottak nem voltak, a turnusokon részt vevő munkatársak önkéntesként dolgoztak, sokszor az ország különböző részéből utaztak Elekre szabadságuk terhére.

2010 szeptemberében még egy



A következő évek főbb eseményei vázlatosan

2013 első felében életmód-tanácsadó képzést tartottunk, több mint 20 érdeklődő részvételével; majd újabb orvossal és munkatárssal gyarapodott az intézet, akik egyben Elekre is költöztek.

2015 tavaszán a Light Channel televízió stábjá felvételeket készített programjainkról (főzőkörök, egészségnevelő előadások stb.).

2016 elején: tíznapos turnusok bevezetése; a harmadik eleki orvos konferencia megszervezése össz.

2016-ban: új apartman házunk átadása, amelyben munkatársaink kaptak szálláshelyet.

2017 nyara: első - országos szintű - életmódtáborunk Zalakaroson közel 100 fő részvételével.

2018 márciusa: Az intézetünk eredményeink bemutatása egy Gyulán tartott 3 napos házi orvos továbbképzés keretében.

2018 augusztus: Celldömölki életmódtábor 120 fő részvételével.

2019. nyarán ismét életmódtábor Celldömölkin.

2019 október: Dr. Wynn Horsley és felesége ismét Magyarországra látogat, és az Ő részvételükkel tartjuk negyedik orvos konferenciánkat Gyulán a Pándy Kálmán Kórházban. Ezt, mint képzést a Szegedi Orvostudományi Egyetem Családorvos Tanszéke akkreditálta, a résztvevő házi orvosoknak pontszámokat adva érte.

2019 november: az energiahatékonyság javítása érdekében napelmem rendszert és hőszivattyút telepítettünk.

2020 tavasszal megjelent az Eleki Életmódközpont Szakácskönyve, majd júliusban megtartottuk az immár hagyományossá váló Celldömölki életmódtáborunkat, és az első „vidéki étellel” kapcsolatos képzésünket.

Az elmúlt 10 évben 170 turnust és 4 tábort tartottunk, amelyen mintegy 1600 vendég vett részt, többen közülük külföldről érkeztek.

A testi-és lelki egészség a legnagyobb érték, nincs is értékesebb dolog az életünkben, mint magunk és szeretteink egészsége.

Somogyi Lehel

az Eleki Életmódközpont vezetője

| EG ÉSZSÉG

Mindennapi kenyerünk

Táplálkozásunk csak akkor lehet hosszú távon sikeres – azaz egészségmegtartó –, ha kellő alapon nyugszik. A kiegyensúlyozott étrend bázisát a gabonák képezik, s azon belül is döntően a teljes kiőrlésűek. Szervezetünknek nemcsak növényi fehérjét és szénhidrátból származó energiát szolgáltatnak, hanem vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalmuknak köszönhetően számos élettani folyamatban is részt vesznek, mellyel pozitívan hatnak egészségünkre.

GABONAFÉLÉK

A különböző gabonafélék – a búza, a rizs, a kukorica, a zab, a rozs, az árpa, a köles, a cirok, valamint az ezekhez hasonlóan felhasználható más magvak (ál-gabonák), mint a hajdina, az amarant, stb. – történelmi idők óta az emberiség táplálkozásának létfontosságú részét képezik, mivel természetes energiában gazdag, jól tárolható és sokféleképpen felhasználható. Bár a gabonából készült kenyér formája és összetétele igen változatosan alakult az elmúlt évezredekben, mindig is alapélelmiszernek számított. A tömeggyártás miatt jellegtelenné és ízetlenné váló kenyerek miatt azonban az emberek elfelejtkeztek az igazi „mindennapi kenyérről.” Mivel kenyeret naponta fogyasztunk, sőt több étkezés alkalmával is, nem közömbös tehát, hogy átgondoljuk, milyen összetevői vannak a jó kenyérnek, ami betölti a szervezetünk szükségleteit, véd a betegségektől, megóvja egészségünket és fogyasztása valóban élményt nyújt.

A TÁPLÁLKOZÁS ALAPJA

A teljes gabonaszem alapvetően három fő részből áll:

- liszttest (a gabonamag kb. 85%-a), vagyis a mag legbelső, - vitaminokban és ásványi sókban szegény - keményítőben gazdag része.
- csíra (a mag 2,5-3%-a), fehérjetermészetű anyago-

kat (pl. enzimek), csíraolajat, B-vitaminokat és nyomelemeket tartalmaz.

- terméscsír (kb. 12-13 %-a magnak), azaz a gabonaszem külső védőrétegeinek összefoglaló neve, aminek része a maghéj is. Ez értékes ásványi anyagokat és rostokat tartalmaz.

Hasonlítsuk össze a finomított liszt és a teljes kiőrlésű liszt 10 dkg-jának átlagosan jellemző táplálkozási adatait. Finomított liszt: 339 kcal energia, 3,2 g rost, 13 mg kalcium, 22 mg magnézium, 110 mg kálium. Teljes kiőrlésű liszt: 351 kcal energia, 12,8 g rost, 24 mg kalcium, 114 mg magnézium, 381 mg kálium.

Látható, hogy a teljes kiőrlésű búzaliszt a fehér liszthez képest – közel azonos energia mellett – a kalcium, a magnézium, a kálium, valamint a rost többszörösét tartalmazza. A kalcium többek között a csontok felépítésében, a kálium a magnéziummal együtt az ideg- és izomműködésben tölt be fontos szerepet. A csíra, az „új élet alapja”, nagy számban tartalmaz enzimeket, fontos fehérjéket, vitaminokat (B-vitamin csoport), ásványi sókat és egy E-vitaminban gazdag olajat. Amikor a teljes búzából finomítás révén fehér lisztet készítenek, a B6-vitamin 72 százaléka, folsav 67, a kalcium 60, a magnézium 85, a mangán 86, a réz 68, a cink 78 százaléka elvesz. A cink, a kalcium és a magnézium hiánya nyugtalanságot, figyelmetlenséget, tanulási nehézséget válthat ki. A gyermekek esetében előforduló magatartászavar hátterében gyakran étrendi problémák állnak, amit okozhat a finomított cukor fogyasztása és a B1-vitamin hiánya is, hiszen a fehér liszt ez utóbbiból a teljes kiőrlésűnek csupán 1/5-ét tartalmazza. Az E-vitamin antioxidáns (szabadgyök fogó), ami részt vesz a sejtek regenerálásában. Nagyon fontos az idegek, izmok, az immunrendszer működéséhez.

MERÉNYLET AZ EGÉSZSÉG ELLEN

A gabonatermékek az átlagos táplálkozás 25-30 százalékát alkotják, így a finomítás során elvesző létfontosságú vitaminok és ásványi anyagok hiánya alig felmérhető károkat okoz a csontozat szempont-

jából. Szilárd, erős csontozat nehezen képzelhető el a finomított lisztből készülő gabonatermékek huzamosabb ideig tartó fogyasztása esetén. A „felfújtt” kiflikén, zsemleken, félbarna kenyérnek álcázott kenyereken felnevelő generációk valószínűleg nem számíthatnak a jövőben egészséges, teherbíró csontozatra, ha a gabonatermékek összetételében nem történik előnyös változtatás. A teljes kiőrlésű lisztből, rozslisztből és egyéb értékes lisztből (tönköly, zab, alakor búza, barnarizs, köles, hajdina stb.) készített pékáruk, valamint a jól elkészített natúr pelyhek – az újabb eredmények szerint – megfelelő arányban tartalmaznak a csontépítéshez szükséges alkotóelemek többségét (pl. kalcium, magnézium, nyomelemek, B-vitaminok, E-vitamin stb.), így a megelőzés alapvető eszközei.

BETEGSÉG-MEGELŐZÉS

A korpában lévő rostanyagok elfogyasztásával olyan betegségek kialakulását előzhetjük meg, mint a szív- és érrendszeri megbetegedések, a 2-es típusú cukorbetegség, epeköképződés, bélrendszeri gyulladások és daganatos betegségek, aranyér. A legklasszikusabb a székrekedés, ami ha nem szűnik meg, vastagbélgyulladásba, ez pedig sok esetben az egyik leggyakoribb rákfajtába, a vastagbélrákba torkollik. Nem utolsósorban a teljes kiőrlésű gabonákból készült termékek rendszeres fogyasztása bizonyítottan csökkenti az elhízás kockázatát. A kutatók megállapították, hogy a gabonafélékben fellelhető összetevők erősítik egymás felszívódását, jótékony hatását, s ezen alkotórészek együttes jelenléte csökkenti leginkább a betegségek kialakulásának rizikóját. Az újabb keletű kutatási eredmények fényében tehát elmondható, hogy a jellemzően finomított gabonatermékeket előnyben részesítő országokban – így hazánkban is – a fogyasztási szokásokat új alapokra kell helyezni.

KENYÉR ROZSBÓL ÉS BÚZÁBÓL



Bajor rozscipó

A zabtej zsíros gabonaféle, és finom zabtejet lehet belőle készíteni, amitől legalább 5 napig puha marad a piskóta és nem lesz morzsalékos.

Hozzávalók: 20 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 20 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 15 dkg durumliszt, 15 dkg héjában főtt burgonya, 2,5 dkg élesztő, 3 dl meleg víz, 1 csepp méz, 3 evőkanál olívaolaj, ½ evőkanál őrölt kömény, 1 evőkanál egész kömény, ½ evőkanál só.

Elkészítés: Az élesztőt összemorzsoljuk, és annyi langyos vízben, amennyi ellepi - a pici mézzel - felfuttatjuk. Közben összekeverjük a lisztet, elmorzsoljuk az olajjal, majd az összetört burgonyát és a fűszereket is belekeverjük. Hozzáadjuk az élesztőt és fokozatosan a langyos vizet. Ügyeljünk arra, hogy a tésztánk ne legyen lágy, mert a rozsliszt miatt a tészta szerkezete eleve nyúlósabb lesz, mint a csak búzalisztből készült tésztáé. Ha a szükségesnél több vizet adunk hozzá, még jobban szétterül a tészta és nehezebben sül majd meg. A minimum 20 percig dagasztott tésztát kelesztjük meleg helyen egy lefedett edényben 1 órát, majd gyúrjuk át, és tegyük sütőformába, amiben még újabb 30 percig kelesztjük. Előmelegített sütőben 180 fokon süssük kb. 45-50 percig, majd vegyük fel a sütő hőmérsékletét 200 fokra 10 percig. Így a kenyér külső kérgé is megkeményedik. Sütés után a kenyeret mosdassuk meg vizes kézzel és rácsra téve kihűtjük. Ha túl keménynek találjuk a héjat, takarjuk le konyharuhával, az így visszatartott gőz megpuhítja a kenyeret.

Tönkölybúza kenyér

Hozzávalók: 40 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt, 10 dkg durum liszt, 2 kisebb főtt és összetört burgonya, 2 ek. zabpehelyliszt, 1 ek. zsírtalan szójaliszt, 1 tk. só, 5 dkg élesztő, ½ tk. méz, langyos víz.

Elkészítés: Az élesztőt a pici mézzel és kb. 1 dl langyos vízzel befőttes üvegben összekeverem és meleg helyen hagyom felfutni. Közben a lisztet összekeverem a sóval is. Kis mélyedésbe öntöm a felfuttatott élesztőt és fokozatosan adagolva a tésztához a kívánt mennyiségű langyos vizet, megdagasztom a tésztát. Ezután meleg helyen kb. 1 órán át fóliával vagy kendővel letakarva kelni hagyom. Majd gyúródeszkán átdolgozom és formába teszem. A tetejét bevagosom és még 20-30 percig kelni hagyom. A sütőt bekapcsolom és a kenyeret a 200 fokra sütőbe teszem, kb. 10 percre, majd tovább sütjük 45-50 percig 180 fokon. Amikor kivesszük a kenyeret a sütőből, megkopogtatjuk az alját, és ha kong a belseje, mint a hordónak, akkor jó a kenyérünk. Ezután még vizes kézzel átdörzsöljük és rácsra téve kihűtjük. Nem kell letakarni. Ha kihűlt, vászonzsákban tároljuk.



GYEREKÉSZ

ÚJSÁGPAPÍR-DEKORÁCIÓ!

Készítsd el Te is az újságpapír kutyust, majd küldd el nekünk!



A RUHATÁRAD

Írd be a ruhadarabok nevét a rejtvénybe!

- FARMER
- SAPKA
- PÓLÓ
- NADRÁG
- SZOKNYA
- KABÁT
- HARISNYA
- PIZSAMA
- SORT
- FÜRDŐRUHA
- MELLÉNY
- SÁL
- BUGYI
- KENDŐ
- PULÓVER
- DZSEKI
- BLÚZ
- KESZTYŰ
- RUHA
- BOKAZOKNI



ŐSZI SZÍNEZŐ

A megfejtés beküldési határideje: 2020. november 25. A borítékra írja rá: „Novemberi gyerekrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Kósa-Schmidt Nóra.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük! **A novemberi gyerekrejtvény nyereménye egy Honfoglaló társasjáték, ami Szelezsán György felajánlása.**

I REJTIVÉNY

A keresztrejtvény fő sorából kiolvasható megfejtés beküldési határideje: 2020. november 25. A borítékra írja rá: „Novemberi keresztrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Kotroczone Zsuzsi, Kotroczone Katalin (nyereményük Slim Body Anti Cellulit krém), Rédei Levente, Lukács Martin (nyereményük belépőjegy a Paradise Fitness-be).** Gratulálunk, a nyertest értesítjük!

A NOVEMBERI NYEREMÉNYEK:
10.000 FT-OS
KOZMETIKAI UTALVÁNY,
AMI SZELEZSÁN-
LISZKAI ÉVA
KOZMETIKUS
FELAJÁNLÁSA.



Ady Endre PÁRISBAN JÁRT AZ ŐSZ

*Párisba tegnap beszökött az Ősz.
Szent Mihály útján suhant nesztelen,
.....alatt
S találkozott velem.
(Megfejtésünk a vers első strófája.)*

◆	FUTÓMADÁR	KERTI ESZKÖZ	A NEUTRON JELE	RÓMAI KETTES	HOLLAND LÉGITÁRS.	◆
1						U
	UGYANCSAK		ILLETVE, RÖVIDEN			
	VOKÁLIS, RÖVIDEN		SUT, ZUG			
	SPANYOL TELEPÜLÉS			HOMÁLYBAN VANI		
				RÓMAI 10		
◆	2	ALKALMI, RÖVIDEN	RÓMAI 6	BAUKIT-DARABI		BŐR-VEGYJELE
			KÖTŐSZÓ	ELŐTAG: EXA-		FLEPNIBEN VANI
	POCOKRA VONATKOZÓ			ECET-CSEPPKE		PASCAL, RÖVIDEN
				NÉMA ÖRÖMI		IGE-VÉGZŐDÉS
	A FEL-ELLENTÉTE		GÖRÖG AUTÓJEL		AZ UDVARON	
			LITER		BŐR-VEGYJELE	
◆						◆