

f/elekazenvarosom

# ELEK

## AZ ÉN VÁROSOM

INGYENES KÖZÉRDEKŰ HAVILAP

| I. ÉVFOLYAM 5. SZÁM | 2020. DECEMBER



| 13. OLDAL

### ÁIDO TT ÜNNEPEKET KÍVÁ NUNK!

| 10. OLDAL

### KEDVES NAPLÓ M! KREA TÍV ELEKI DIÁ KO K

| 12. OLDAL

### REN DHAG YÓ év az eleki né me te knél



| 3. OLDAL

### Ka rá c so nyi és újé vi po lg á me ste ri köszöntő



KÖVESS MINKET A KÖZÖSSÉGI OLDALON:

f/elekazenvarosom



A MÁV ÉS A VOLÁNBUSZ INTEGRÁCIÓJA RÉVÉN TÖBB TÉRSÉGBEN IS ÖSSZEHANGOLT VASÚTI ÉS BUSZOS CSATLAKOZÁSOK LÉTESÜLTEK

# MÁV: új vasúti és autóbusz-menetrend lép életbe december 13-án

Új vasúti- és buszmenetrend lép életbe december 13-án – közölte a MÁV csütörtökön az MTI-vel. A vasúttársaság honlapján közzétett tájékoztatás szerint a MÁV-Start 2020/2021-es menetrendje mintegy harminc vasútvonalon hoz az utasok számára érzékelhető változást, több vonalon csúcsidőben az eddigieknél több és gyorsabb vonat közlekedik a pálya- és járműfejlesztések eredményeként.

Kiemelték, hogy a MÁV és a Volánbusz integrációja révén több térségben is összehangolt vasúti és buszos csatlakozások létesültek, amelyek a közösségi közle-

kedési rendszer versenyképességét javítják.

Kelet-Magyarországon több fővonalon bővül az InterCity-hálózat, Zemplén és Borsod térsége kétóránkénti közvetlen új kapcsolatokkal kerül közelebb a főváros-hoz. Tiszaújváros és Polgár irányából az autóbusz és vasúti közlekedés menetrendjeinek összehangolása révén lehet gyorsabban, és gyakrabban Budapestre utazni.

A Budapest és Eger között októberben bevezetett óránkénti InterRégio vonatközlekedéshez hangolja járatait a Volánbusz, így átlagosan félóránként indulnak vasúti és autóbusz járatok a két város között.

A Dunántúlon a nagyvá-

rosok közötti közlekedést, illetve a Balaton elérését az új Helikon InterRégio vonatok jelentősen javítják, melyek Győr-Celldömök-Keszthely-Fonyód-Kaposvár között egész nap két óránként közlekednek – írja a vasúttársaság.

Homolya Róbert, a MÁV Zrt. elnök-vezérigazgatója a közleményben fontos lépésnek nevezte a Volánbuszsal történő integrációt. Rámutatott arra, hogy 2022-re be kell vezetni az összehangolt menetrendi kínálatot jelentő egységesített menetrendet. Biztosítani kell, hogy az utasok egységes bérlet- és jegyértékesítő felületen keresztül férjenek hozzá a szolgáltatásokhoz, azaz létrejöjjön az egységes

jegyrendszer, továbbá be kell vezetni az egységes forgalomirányítást és utastájékoztatót.

Pafféri Zoltán, a Volánbusz Zrt. elnök-vezérigazgatója a közleményben hangsúlyozta: a Volánbusz minden fejlesztése azt a célt szolgálja, hogy egyre többen válasszák a közösségi közlekedést az egyéni utazás helyett. A MÁV-val közös menetrendfejlesztés, továbbá a rá- és elhordó autóbuszos szolgáltatások kialakítása lehetővé teszi a megfelelő csatlakozások biztosítását, a térségi központok, megyeszékhelyek és a főváros egyszerűbb, gyorsabb, kényelmesebb megközelítését.

VIGYÁZZ AZ OTTHONODRA!

## Naponta harminc lakástűzhez riasztják a tűzoltókat

Ősszel és télen naponta harminc lakástűzhez riasztják a tűzoltókat, átlagosan negyvenöt percenként kigyullad egy lakás – közölte az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság pénteken az MTI-vel.

A közlemény szerint a lángok legtöbbször egy-két négyzetméteren pusztítanak, de naponta két-három lakás lakhatatlanná válik a tűz miatt, kétnaponta meghal valaki lakástűzben, holott ezek a tragédiák megelőzhetőek lennének.

Idén már 5950 lakástűz volt, 482 ember szenvedett füstmérgezést, és 87-en haltak meg tűz miatt, 72-en a saját otthonukban. A csaknem 6 ezer lakástűzben 102 400 négyzetméter épített terület semmisült meg.

Karácsonyhoz közeledve arra hívták fel a figyelmet, hogy most hétvégén egy tűzveszélyes dekorációval, az adventi koszorúval egészítik ki az embereket az otthonukat. Az a legfontosabb, hogy a gyertyák alatt legyen egy nem éghető alátét – hívta fel a figyelmet a katasztrófavédelem, hozzátéve: tavaly 49 lakástűz keletkezett adventi koszorúk miatt. Idén, november 24-én Gádoroson már lakhatatlanná vált egy nyolcvan négyzetméteres családi ház a korán meggyújtott adventi koszorú miatt.

A katasztrófavédelem szerint nem elég, ha biztonságos egy koszorú, az elhelyezésére is figyelni kell: a koszorú környékén ne legyen semmilyen éghető anyag, hiszen a tűz könnyen átterjed az asztalon lévő tárgyakra, a függönyre, az ablakkeretre. A legbiztosabb megoldás az, ha csak akkor ég a koszorún a gyertya, amikor a szobában tartózkodunk. Sose hagyjuk az égő gyertyákat felügyelet nélkül – hangsúlyozták.

TÖBBEN KERESIK A CSEREPES ÉS A MŰFENYŐKET

## Idén 15 milliárd forintra nőhet a fenyőforgalom

Már érkeznek az árusítóhelyekre a karácsonyi fenyők, amelyek forgalma az idén 15 milliárd forintra nőhet a tavalyi mintegy 12 milliárdról, az emelkedést az átlagárak növekedése mellett a műfenyők arányának emelkedése is magyarázza – közölte a Magyar Kertészeti Árudák Egyesületének (Makert) elnöke az MTI érdeklődésére.

Boross Dávid ismertette: az országban tavalyhoz hasonlóan várhatóan az idén is 2–2,2 millió vágott fenyőt értékesítenek. Egyre többen keresik a cserepes fenyőket, amelyek eladása 15–20 ezerre emelkedhet a tavalyi tízezer darab után, emellett műfenyőkből is 100 ezerrel többet, mintegy 300 ezret adhatnak el.

Az idén minden kategóriának nőtt az eladási ára – mondta, megjegyezve, hogy az euró-forint árfolyam változása elsősorban a nordmann fenyőre van hatással, amelyből évente 500–600 ezer darab érkezik az országba. Hozzátette, hogy az import felfelé húzza a hazai termesztésű fák árát is, így a lucfenyők ára már egyre jobban közelít az import nordmann fenyőkéhez.

Idén a luc méterenkénti átlagára 3500–4000 forint körül mozoghat, az ezüstenyőé 5000 forint körül, míg a nordmann fenyőé 6000–7000 forint lehet. A fenyők ára nemcsak a mérettől hanem a származási helytől, így a minőségétől is függ – mondta.

Tavalyhoz hasonlóan a vá-

gott fenyők közül 50 százalékban lucot, 30–40 százalékban nordmann értékesíthetnek az idén is, az összes többi fajta pedig alig 5 százalékot tesz majd ki – tette hozzá.

Az egyesület a Magyar Díszkertészek Szakmaközi Szervezetéhez hasonlóan bizik abban, hogy a koronavírus-járvány nem befolyásolja majd a vásárlási kedvet, és zavartalanul folyhat a fenyők árusítása. Tévhit, hogy az ünnephez közeledve frissebbek a fák, mivel azok kitermelését novemberben végzik, ezért Boross Dávid azt tanácsolja, hogy a vásárlást ne hagyják az utolsó pillanatra. A tartósság megőrzése érdekében a vásárlást követően a fákat hűvös helyen kell tárolni. Javasolja azt is, hogy a gyökeres kará-

csonyfát kizárólag kertészeti árudából szerezzék be, az alkalmi, platóról árusítóktól nem tanácsos venni, mivel lehetetlen reklamációt érvényesíteni például szétesett földlabda vagy kevés gyökér miatt.

Az elnök felhívta a figyelmet arra is, hogy környezetvédelmi szempontból a vágott fenyőket részesítsék előnyben, mivel az elsősorban Kínából érkező, import műfenyő ökológiai lábnyoma a szállítás miatt kedvezőtlenebb. Az ünnep után a vágott fenyőket senki ne égesse el, azokat az aprítást követően a komposztálókba érdemes helyezni, vagy a település hulladékkezelő gyakorlata után kell érdeklődni.

„Kik messze voltak, most mind összejönnek  
a percet édes szóval ütni el,  
amíg a tél a megfagyott mezőket  
karcolja éles, kék jégkörmivel.” (Kosztolányi Dezső)

# Kívánom mindenkinek, hogy az ünnepeket töltse egészségben és szeretethen



## Kedves Elekiek!

A családok talán legszébb ünnepére várunk ezekben a napokban. A feldíszített városunkban, a házak ablakaiban már láthatjuk az előjelét, de ami a legfontosabb, már a szívünkben és lelkünkben érezzük, hogy mindjárt elérkezik a várva várt, mindig minden körülmények között meghitt Karácsony.

Mi, európaiak és magyarok különösen szerencsés külgömb születtünk a világnak. Hiszen – akár gyakoroljuk a hitünket, akár nem, akár meg vagyunk keresztelve, akár nem – mindannyian keresztények vagyunk. Abban az értelemben mindenképpen, hogy az adventi időszak

ban napról-napra fokozódó izgalommal várunk valamire. Leginkább arra, hogy a lelkünkben megszülessen az Ünnep, hogy lehetőleg családi körben eljőjön köztünk a Béke és legyen mögöttünk bármilyen nehéz időszak is, a Karácsony két ünnepnapján átérezzük a szeretet mindannyiunkat megmelegítő erejét.

Most – amikor a járványhelyzet miatt nem minden esetben tudunk találkozni szeretteinkkel – értékeljük igazán, hogy mi a legfontosabb számunkra, mi az életünk értelme. Nem az anyagi javak, nem a pénzen megvásárolható tárgyak és élmények, hanem a személyes kapcsolataink, a barátaink és a családjaink

közelsége, mosolya, ölelése, megértése és feltétel nélküli szeretete.

Karácsony és az új év közeledtével kívánom mindenkinek, hogy az ünnepeket töltse egészségben és szeretethen azok körében, akik igazán fontosak számára és a jövőben, amikor túl leszünk ezen a szörnyű időszakon, akkor se feledjük, hogy az élet legszebb pillanatait a szeretteink körében éljük meg.

Áldott adventi készülődést, kellemes, meghitt Karácsonyi ünnepeket, valamint egészségben és sikerekben gazdag boldog új esztendőt kívánok!

Üdvözlettel:

**Szelezsán György**  
polgármester

## I. KÖZLEMÉNY

### Tisztelt Elekiek!

**A munka a veszélyhelyzet idején sem áll meg. Bár bizottsági üléseket és képviselő-testületi üléseket nem lehet tartani, de a kapcsolatot folyamatosan tartjuk és dolgozunk tovább.**

Tájékoztatom Önöket, hogy a képviselő-testület tagjaival történt egyeztetést követően az alábbiakról döntöttem, a közeljövőben az alábbi intézkedésekre kerül sor:

- December hónap elején azon személyek, akik lakhatási támogatásra jogosultak, egyszeri kiegészítő lakhatási támogatásban részesülnek.

- Az önkormányzati bérlakásokban élő azon személyek, akik a veszélyhelyzet ideje alatt veszítik el a munkahelyüket, vagy fizetés nélküli szabadságra kényszerülnek, esetleg a vállalkozásukat felfüggeszteni vagy megszüntetni kényszerülnek, visszavonásig nem kötelesek lakbért fizetni. A fizetés alóli felmentés írásos kérelemre történik a megfelelő igazoló dokumentumok csatolásával.

- Azon vállalkozók, akik önkormányzati ingatlant bérelnek vállalkozásuk számára és a veszélyhelyzet miatt a vállalkozásukat felfüggeszteni vagy megszüntetni kényszerülnek, ezen határozat visszavonásig mentesülnek a bérleti díj megfizetése alól. A fizetés alóli felmentés írásos kérelemre történik a megfelelő igazoló dokumentumok csatolásával.

- Az önkormányzati bérlakások és üzlethelyiségek bérleti díjai 2021. évtől nem emelkednek, még a minden évben szokásos infláció követő mértékben sem.

- 2020. december 15-től – 2021. január 30-ig újra igényelhető városunkban a szociális tüzelőanyag, barnaköszén formájában. Egy háztartásra kizárólag egy alkalommal, legfeljebb 5 mázsa adható.

Újra megnyílik a lehetőség azon eleki lakosok számára, akik még nem adtak be összfelkérést, illetve akinek időközben úgy alakult az élethelyzetük, hogy megfelelnek a szociális rendeletben foglaltaknak.

- A Naplemente Idősek Otthona dolgozói körében elvégeztük a járvánnyal kapcsolatos teszteléseket, szerencsére mindenkinél negatív eredményt mutatott. A héten a Magyarország Kormányának által elrendelt kötelező tesztelések elvégzésre kerülnek az iskolák, óvodák és bölcsődék dolgozóinak körében is, és a fenti intézmények vonatkozásában ezen tesztelések visszavonásig heti rendszerességgel folytatódni fognak.

- Számos pályázati anyagot készítünk elő, hogy jövőre minden pályázati lehetőséget felkészülten a lehető leghamarabb ki tudjunk használni.

- Bár most más Karácsonyunk lesz, de a lehetőségeinkhez mérten igyekszünk igényesen feldíszíteni szeretett városunkat a közelgő ünnepekre.

Kérem Önöket, hogy tartsuk be a hatályos járványügyi előírásokat és továbbra is vigyázzunk egymásra!

**Szelezsán György**  
polgármester

## POLGÁRMESTERI HATÁROZATOK

A járványhelyzet negatív alakulása miatt a képviselő-testület tagjaival történt egyeztetést követően a kormányzati intézkedésekkel összhangban mindannyiunk egészségének védelmében városunk Polgármestere az alábbi rendkívüli intézkedésekről határozott, melyek november 11. éjféltől lépnek életbe és visszavonásig érvényesek.

- **Változik a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje,** a polgármesteri fogadóórak elmaradnak.

Kérem, hogy csak a legszükségesebb esetben válasszák a személyes ügyintézés, lehetőleg válasszák a telefonos vagy elektronikus ügyintézés lehetőségét, a 66/240-411-es telefonszámon, vagy titkarsag@elek.hu e-mail címen keresztül.

- **Gépjármű ügyintézésrel** kapcsolatos időpont egyeztetés: 66/795-261

**Az új ügyfélfogadási rend:**  
Hétfő: 8.00-10.00  
Kedd: 13.00-15.00  
Szerda: nincs ügyfélfogadás  
Csütörtök: nincs ügyfélfogadás

Péntek 8.00-10.00

**Az okmányirodában** az ügyfélfogadás kizárólag csak előzetes időpont egyeztetést követően lehetséges, ügyfélfelkapu nélkül a [www.mo.hu](http://www.mo.hu)

weboldalon, illetve a 1818, a 66/795-091 vagy a 66/795-092-es telefonszámok egyikén.

- **Minden tervezett városi rendezvény elmarad.**

- **Bezár a Reibel Mihály Városi Művelődési Ház és Könyvtár, valamint a Városi Sportcsarnok.**

- **A piac területén az árusok** között kötelező 2 és fél méter védőtávolságot tartani.

- **A piac, valamint az intézményeink területén továbbra is kötelező a szájat és az orrot eltakaró maszk viselése.** A piacon árusítást folytató személyek kötelesek védőkesztyűt viselni.

Kérjük, hogy a fenti szabályokat mindannyiunk érdekében betartani szíveskedjenek, megértésüket köszönjük!  
Vigyázzunk egymásra!



## Közérdekű telefon-számok

### 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

### DR. RAMASZ KÁROLY

házi orvos  
Telefon: 66 240-121

**Rendelési idő:**  
hétköznap 7.30-10.30-ig,  
14.00-15.30-ig

### 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  
Cím: Elek, Hősök útja 1-3.  
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 TANÁCSADÁS:

**I. körzet:**  
Várados tanácsadás:  
csütörtök 8-10 óra

Gyermek tanácsadás:  
péntek 8-10 óra.  
Védőnő: Kecskés Róbertné.

A tanácsadások időpont  
egyeztetéssel működnek.  
Időpont kérhető:  
06 70/3276887.

### II. körzet:

Várados tanácsadás:  
szerda 10-12 óra

Gyermek tanácsadás:  
kedd 10-12 óra.

Védőnő: Kovács-Baráth Mária.  
Időpontkérés: 06 70/4099729

ELEKI COVID ZÖLD SZÁM  
06/80/18-0101



„HA TUDNI AKAROD, HOGY EGY NEMZET MENNYIRE BECSÜLI A MÚLTJÁT, NÉZD MEG A TEMETŐIT.” (GRÓF SZÉCHENYI ISTVÁN)

## Mindenszentek

A fejlesztés megvalósulá-  
sáért nagy köszönet jár min-  
denkinek, akik adománya-  
ikkal vagy egyéb önkéntes  
felajánlásaikkal segítettek az  
ügyet. Elévülhetetlen érdemei  
vannak Nánási Mihálynak, aki  
szívügyének tekintette a tem-  
etői közvilágítás kiépítését  
és erején felül koordinálta  
és népszerűsítette az ado-  
mánygyűjtés és a kivitelezés  
folyamatát. Nagy tisztelettel

köszönjük Leiszt György és  
Grizer Gyula munkáját, akik a  
közvilágítás fizikai telepítésén  
dolgoztak.

Elek lakossága nevében  
hálásan köszönjük minden-  
kinek a felajánlását és segítők  
közreműködését!

Tudjuk, hogy mint minden  
területen a temetőink fejleszté-  
sével kapcsolatosan is sok  
tennivalónk van, egy város fejlő-  
désében soha nem mond-

hatjuk, hogy kész vagyunk,  
mindig van előre. A temetőink  
vonatkozásában is dolgozunk  
tovább, hogy évről-évre méltó  
körülmények között tudjunk  
megemlékezni szeretteinkről,  
őseinkről.

Mindenszentek napján Fa-  
zakas Gusztáv plébánia kor-  
mányzó Úr megáldotta a fel-  
újított 1944-es hősi halottak  
sírhelyét és a temetőinkben  
telepített napelemes közvilá-  
gítást, majd közösen gyűjtöt-  
tunk gyertyát és hajtótunk  
fejet elhunyt szeretteink és  
őseink lelki üdvéért. ■

## Gyakran ismételt COVID-kérdések

### MIK AZOK A COVID-19 KORONAVÍRUSOK?

A nevüket az elektronmikro-  
roszkóppal látható, koronára  
emlékeztető, felszíni kitürem-  
kedéseik miatt kapták. A ko-  
ronavírus törzsek alapvetően  
az állatoknál fordulnak elő, né-  
melyek képesek az emberben  
is fertőzést okozni. Az 1960-as  
évektől ismert kórokozóként  
ismert koronavírusok mind ál-  
latról emberre, mind emberről  
emberre terjedhetnek.

### MIT KELL TUDNI AZ ÚJFAJTA KORONAVÍRUSRÓL?

Az új koronavírus (SARS-  
CoV-2) Kínában azonosították  
2019 végén. Kezdetben  
2019-nCoV (új koronavírus)  
névvel illették, majd az Egész-  
ségügyi Világszervezet (WHO)  
javaslatára SARS-CoV-2-re ke-  
resztelték a korábbi SARS-CoV-  
val (Severe Acute Respiratory  
Syndrome - súlyos heveny lég-  
úti tünetegyüttes vírusa) való  
rokonása alapján. Az általa  
okozott betegséget COVID-19-  
nek (COVID: coronavirus disease  
- koronavírus okozta megbete-  
gedés 2019) nevezik.

### MIK A TÜNETEI AZ ÚJ KORONAVÍRUS ÁLTAL OKOZOTT MEGBETEGEDÉSNEK?

Az újfajta koronavírus okozta  
megbetegedés leggyakrabban  
enyhe tünetekkel jár, láz, köhö-  
gés, légszomj, izomfájdalom és  
fáradékonyság jelentkezhet-  
nek. Ritkábban súlyos kórforma  
alakulhat ki, ami tüdőgyulladás-  
sal, heveny légzési elégtelensé-  
ggel, vagy akár szepszissel  
(vérmérgezés), keringési vagy  
több szervi elégtelenséggel  
járhat. Azoknál a betegeknél  
alakul ki gyakrabban súlyos,  
akár életveszélyes állapot, akik  
valamilyen krónikus alapbe-  
tegségben (magas vérnyomás,  
szív- és érrendszeri betegség,  
cukorbetegség, májbetegség,  
légzőszervi betegség, daganat-  
os betegség) szenvednek.

### HOGYAN TERJED AZ

### ÚJ KORONAVÍRUS?

A vírus leginkább csepp-  
fertőzéssel terjed: köhögéssel,  
tüsszentéssel, kilégzéssel kerül  
a környezetbe, majd a közelben  
tartózkodó másik emberre.  
Fertőzött felületek és tárgyak  
megérintésével a vírus a kézre  
kerülhet, az arc, a száj, az orr  
érintésével bejuthat a szerve-  
zetbe. Egyelőre nem ismert,  
hogy pontosan mennyi ideig  
marad fertőzőképes a vírus a  
felületeken, annyi azonban  
bizonyos, hogy az egyszerű  
fertőtlenítőszerrel elpusztítható.

### HOGY LEHET GYÓGYÍTANI AZ ÚJ KORONAVÍRUS OKOZTA MEGBETEGEDÉST?

Jelenleg nincs kezelési mód-  
ja, gyógyszere. Enyhe esetek-  
ben a panaszok csillapítása a  
cél, súlyos állapotú betegnél  
az immunrendszer, a légzést,  
a keringést támogató kezelé-  
seket alkalmaznak (pl. oxigén-  
terápia, folyadékegyensúly  
helyreállítása, egyébként  
ellen korábban kifejlesztett  
gyógyszerek, szükség esetén  
légzéstámogatás).

### VAN-E VÉDŐOLTÁS AZ ÚJ KORONAVÍRUS ELLEN?

A koronavírusok, így az új ko-  
ronavírus ellen megkezdődött a  
vakcinafejlesztés.

### A GYEREKEKET IS ÉRINTI AZ ÚJ KORONAVÍRUS OKOZTA MEGBETEGEDÉS?

A vírussal bármilyen élet-  
korú ember megfertőződhet,  
ugyanakkor az eddig igazolt  
esetek között alig volt gyer-  
mekkorú beteg. Általános-  
sággal elmondható, hogy a  
megfertőzöttek körülbelül  
80%-a tünetmentesen áttesik a  
vírusfertőzést, a gyermekek és  
a fiatal felnőttek is ebbe a cso-  
portba tartoznak. Esetükben a  
vírushordozás lehetőségével  
kell számolni, ezért a fertő-  
zés gyanúja (érintett területre

utazás vagy érintett területen  
járt személyrel való kontaktus  
megléte és akár enyhe tünetek  
jelentkezése) mellett indokolt  
lehet a gyermekeket 1-2 hétig  
otthon tartani, az iskolai és más  
közösségek védelmében. Ilyen  
esetekben ajánljuk a gyermek-  
háziországgal való telefonos  
egyeztetést.

### MI A TEENDŐ, HA AZT GONDOLOM, HOGY AZ ÚJ KORONAVÍRUS FERTŐZÖDTEM?

Ha az új koronavírus okozta  
megbetegedés tüneteit ta-  
pasztalja és találkozott olyas-  
valakivel, akitől elkaphatta  
a fertőzést, minél hamarabb  
kérjen telefonos segítséget! A  
házi orvos, az ügyeletes orvos  
vagy a mentőszolgálat szakem-  
bere feltett kérdései megerősít-  
hetik vagy kizárhatják a fertőzés  
gyanúját.

### MILYEN FERTŐTLENÍTŐ SZEREK HATÁSOSAK AZ ÚJ KORONAVÍRUS SZEMBEN?

A koronavírusok hatástal-  
lanításához virucid (vírusölő)  
hatású fertőtlenítőszerrel alkal-  
mazhatók. Megfelelő az alapos,  
legalább 20 másodpercig tartó,  
szappanos kézmosás, illetve  
alkoholos kézfertőtlenítők  
használata is. Felmosáshoz,  
takarításhoz is használjon fer-  
tőtlenítő tisztítószert! Szellőz-  
tesse gyakran!

### AZ INFLUENZA ELLENI OLTÁS VÉD AZ ÚJ KORONAVÍRUS ELLEN?

Az influenza elleni oltás nem  
ad védelemet az új koronavi-  
rus okozta fertőzéssel szemben.

### MI TÖRTÉNIK, HA A FERTŐZÉS BEIGAZOLÓDIK?

a) Ha a tünetei enyhék, és  
nem tartozik a betegség szem-  
pontjából kockázati csoportba,  
tehát nem igényel kórházi keze-  
lést, akkor otthoni karanténba

kerül. A házi orvos értesíti az  
Országos Mentőszolgálatot  
(OMSZ) mintavétel céljából.  
Ennek eredményéről a há-  
zi orvos értesíti Önt. b) Ha a  
tünetei súlyosak (pl. nehézlég-  
zés, tüdőgyulladás) és kórházi  
ellátást igényel, akkor a mentő  
a területileg illetékes kórház  
infektológiai osztályára vagy  
járványkórházba, vagy kijelölt  
intézménybe szállítja Önt, ahol  
az elkülönítése, az ellátása és a  
mintavételezés megtörténik. A  
kórházban minden szükséges  
vizsgálatot elvégeznek és la-  
borvizsgálatot végeznek, amely  
kimutatja, hogy koronavírussal  
fertőzött-e vagy nem. Ha a la-  
boreredmény megerősíti, hogy Ön  
koronavírussal-fertőzött, akkor  
kórházi megfigyelés alá kerül.  
A kezelés attól függ, hogy a  
betegség mennyire enyhe vagy  
súlyos lefolyású.

### VÁRANDÓS VAGYOK, MIT TEGYEK A MEGELŐZÉS ÉRDEKÉBEN?

Tartsa be a normál higiéniai  
rendszer szabályokat, ami influen-  
za-szezonban egyébként is  
javasolt! Ide tartozik például a  
gyakori és alapos szappanos  
kézmosás, alkoholos kézfertő-  
tlenítés. Tömegközlekedési  
eszközön történő utazáskor ke-  
rülje arca, szája, orra és szemei  
érintését! Jelenleg semmilyen  
adat nincs arról, hogy az új  
koronavírusnak magzatkárosító  
hatása lenne.

### SZÜKSÉGES-E TARTÓS ÉLELMISZEREKET NAGYOBB MENNYISÉGBEN BESZEREZNI?

A lakossági ellátás kiegyen-  
súlyozott, a készletek biztosítják  
a kiskereskedelmi forgalomban  
esetlegesen, rövid időre jelent-  
kező hiányok pótlását. Gondolja  
végig saját szükségleteit, és  
annak megfelelően intézze  
vásárlásait! ■

106 MILLIÓ FORINT ELEKRE



# Nyertes pályázatok

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy Magyarország Kormánya kihirdette a Magyar Falu Program önkormányzati kerékpárút, elhagyott ingatlan közcélra történő megvásárlása és az egyházi közösség tulajdonában lévő temetők infrastrukturális fejlesztése kiírások pályázati eredményeit, melyek Elek vonatkozásában újabb sikereket hoztak.

- A jövőben 40.893.993-ft vissza nem térítendő támogatásból a meglévő kerékpárút aszfaltozásra kerül, illetve többek között új táblák és védőkorlátok is kihelyezésre kerülnek.

- Városunk 5 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert 1 db elhagyott ingatlan megvásárlására és közcélú hasznosítására.

- A Sarlós Boldogasszony Plébánia 25.901.890-ft. vissza nem térítendő pályázati forrást nyert a Kétegyházi úti Római Katolikus Temető fejlesztésére.

Az óvodaépület felújításra kiírt pályázatának eredményei is pozitívak

lettek számunkra, hiszen sikeres elbírálásban részesültek!

Jövőre így az I-es Óvodánk után a II-es Óvodánk is megújul közel 31 millió forint vissza nem térítendő forrásból!

Ezekon kívül szintén sikeres pályázatot nyújtottunk be a Magyar Falu Program keretein belül a temetői infrastruktúra fejlesztése kiírásban.

Jövőre közel 4 millió forint vissza nem térítendő forrásból új harangláb és urnafal kerül az Ottlakai úti Városi és Ortodox Temetőbe.

Az év második felében beadott pályázataink ügyét Dr. Kovács József országgyűlési képviselő Úr azonnal támogatásáról biztosította, hálásan köszönjük a segítő közreműködését!

Nagyon szépen köszönöm Fazakas Gusztáv plébános Úrnak és minden munkatársamnak a pályázatok összeállításában végzett munkáját!

**Szelezsán György**  
polgármester

KÉPÖSSZEÁLLÍTÁSUNK A 13. OLDALON

# Feldíszítve az ünnepre

**Sajnos az idei évben már közösségi rendezvényeket nem tudunk tartani, így a közös Adventi gyertyagyújtások is elmaradnak, de szűk családi körben mindenki megélheti a közelgő Adventi időszak, majd a Karácsony ünnepének minden szépségét és örömeit!**

A városközpont ünnepi díszbe öltöztetve próbál megihittséget varázsolni ezekben a nehéz időkben.

A következő Adventi vasárnapokon 17 órától virtuálisan, videó üzenet formájában fogunk köszönteni mindenkit a nemzetiségi önkormányzatok és az egyházak képviselőivel, valamint az iskoláink műsorával.

Kérjük kövessék az Elek az Én Városom közösségi oldalunkat és gyűjtsük meg közösen a gyertyákat!

Egy gyönyörű formájú, körülbelül 10 méteres ezüstenyő idén a város karácsonyfája. Számos felajánlás is érkezett, amit mindenkinek ezúton is köszönünk! Ebben az évben a Polgár család örökzöldjére esett a választás. Továbbá **Iván Mária** és családja, valamint **Liszekainé Kráder Mária** és családja által felajánlott fenyőket dekorációs célokra használjuk fel.

- Az egész család számára öröm, hogy a nálunk nevelődött fenyő pompázik majd a főtéren. Különösen megtisztelő azok után, hogy az utóbbi néhány évben szebbnél szebb egyedeket sikerült kiválasztani, a tavalyi pedig egyenesen mesés szép volt. Csodálatos lát-

vány az eleki főtér karácsonykor: a feldíszített fa, a díszkivilágítás mind emeli az ünnep fényét, bensőséges hangulatát – tette hozzá **Polgár Tamás** az idei fenyő felajánlója.

- A tavalyi városi karácsonyfa az újszerű díszítéssel nagy sikert aratott az elekiek körében.

Magas a mérce, és minden évben nem lehet teljesen újat alkotni. Azért idén is igyekszünk új elemekkel változtatni és izgalmassá tenni az ünnepi arculatot. Ennek a varázslatos ünnepi hangulatnak a megteremtésén nagyon sokan dolgoznak a városban. A Városüzemeltetés dolgozói már most is lelkesen készülnek, terveznek, szerveznek, hogy ragyogó karácsonyi városképpel járuljanak hozzá az elekiek adventjéhez, hangulatos ünnepváró sétáihoz. **Mokán László** a város kertésze elmondta, minden közreműködő szívügyének tekinti az ezzel járó feladatot, legyen szó díszvilágításról, a városi karácsonyfáról vagy éppen az adventi koszorúról.

- Kérem, engedjék meg, hogy ezúton is köszönetemet fejezzem ki a munkatársaimnak az egész évben végzett munkájukért és köszönöm, hogy ilyen gyönyörűen feldíszítették városunkat. Amikor a munkatársaimat említem én minden önkormányzati dolgozóra gondolok, a képviselő-testület tagjaira, a polgármesteri hivatal, az intézmények, a közfoglalkoztatási program, az egészségügy és a városüzemeltetés dolgozóira is, tényleg mindenkire, hiszen a maga területén mindenki

tiszteleggel tette a dolgát a járványhelyzet viszontagságai között is.

Nem utolsósorban a teljes lakosságnak is köszönetemet fejezem ki, hiszen mindenki mögött nehéz időszak áll.

A városi Adventi dekoráció ötletgazdája és szakmai vezetője Mokán László! Hálás köszönet érte! – nyilatkozta **Szelezsán György** a város polgármestere.

Kellemes Ünnepeket és jó egészséget kívánunk! Vigyázzunk egymásra!

\*\*\*

**SARLÓS BOLDOGASSZONY PLÉBÁNIA**

idén is elkészítette a meggyeszte híres Betlehemét. Csodaszép lett, a város nevében is köszönjük!

\*\*\*

**AZ ELEKI REFORMÁTUS EGYHÁZ**

is felállította a Imaház pualjában a Betlehemét életnagyságú szobrokkal. Nagyon szép lett! Köszönjük!

\*\*\*

**ZÁRTSZELVÉNY SE**

csapat tagjai a hagyományainkhoz híven az idei évben is elhelyezték a Karácsonyi dekorációkat a város Főtéren! Fogadják olyan nagy szeretettel, mint amilyen nagy szeretettel készítették. Áldott Adventi várakozást kívánunk mindenkinek!

■

1 millió km  
**Zsigmondért**  
Jótekonysági online futás

Zsigmondnak elkülönített számlaszám, melyre várjuk az adományokat és a nevezési díjakat:

Együtt a Kísangyalokkal  
OTP-Bank 11733027-28363516  
IBAN: HU25-11733027-28363516-00000000  
SWIFT kód: OTPVHUHB

[www.1milliokmzsigmondert.hu](http://www.1milliokmzsigmondert.hu)

1milliokmZsigmondert

SOKAK SZÁMÁRA ISMERŐS LEHET TIMI NEVE, AKI 2013-IG ELEKEN ÉLT

# Berke Tímea: mindig szerettem volna kipróbálni milyen a fitnessz élet és a színpad

– **Hogyan és mikor csöppentél a fitnessz világába?**

– Egy régi vágyam és álmom teljesült amikor bekerültem a Muscle and Brain Team csapatába. Mindig szerettem volna kipróbálni milyen a fitnessz élet és a színpad, sok biztatással a hátam mögött elindultam ezen az úton 2019-ben. Régóta követtem Békefi Brigi versenyműltját, mindig szerettem volna az ő kezei közé kerülni. Unokatestvérem, Berke Lóránd (magyar bajnok fekvőnyomó, testépítő) ajánlotta őket. Nem volt kérdés, hogy elmegyek a válogatóra, ahol egy beszélgetésen vettem részt, és azonnal a fitness világ szelmelem lettem, bekerültem a csapatba és azóta töretlen ez a szenvedélyem.

– **A versenyzők élete fenekestül felfordul és a sok edzés, főzés mellett a nap 24 órája szinte elveszik. Te hogyan osztod be az idődet?**

– Nagyon szeretek mindent előre megtervezni egyébként is, de ez a sport különösen igényli a percre pontosan kiszámolt időt, hiszen 3 óránként tápanyagot juttatok a szervezetembe. Esténként készítem el a másnapi menüt, ami valamilyen húsfajta (sovány marha hús, csirkemell, pulykamell vagy hal) köretként rizs, quinoa, édesburgonya és zöldség. Ezt bedobozolom, elrakom, másnap reggel pedig frissen készítem a reggelit, ami tojás-puflirizs- zöldség. Elviszem a gyermekemet bölcsődébe, majd elmegyek dolgozni. Személyi edzőként tevékenykedem Szigetszentmiklóson a Lord Body Fitnessben. A napom jelentős részét itt töltöm, így mindig viszem a kimért dobozaimat. Két vendég között étkezek, leedzek, lekaradizok, lenyújtok. Délután elmegyek a kislányomért, Anyaként később pedig háziasszonyként funkcionálok. Mindennap minden perce ki van számolva.

– **Hogy néz ki az edzésterved? Hogyan kivitelezted ezt a járványügyi helyzetben?**

– Heti 6 súlyzós edzésem van. Ez szezononként változik hogyan épül fel (milyen arányokat vagy elmaradt izomcsoportot kell javítani a színpadra lépés előtt.) Heti 3-4x szoktam kardiózni, szunázni. Itthon oldom meg az edzéseimet, különböző súlyzókészlet, kettlebell, húzódzkodó, gumiszalagok segítségével. A vendégeimnek is ezekkel tartok edzést. Mindent meg lehet oldani, csak akarni kell, nem szabad feladni. Így is garantált az izomláz.

– **Vannak példaképeid a sportban, vagy bárki aki motivál?**

– Sok etalon van számomra ebben a sportban, akár hazai, akár külföldi versenyző, de mégis kiemelnék 1 embert, az edzőmet a legnagyobb mentort, Békefi Brigit. Miatta léptem erre az útra, ő volt számomra a legnagyobb motiváció, kezdeti löketnek. Azóta is nagyon lelkes és motivált vagyok, hogy az ő kezei között fejlődök. De mégis saját magamat mondanám most jelenleg motivációnak. Brigitől megkapom az utasításokat (étrend, edzésterv, lelki feltöltődés, közös edzések), de ezek csak formálisok sokszor, ha Én nem csinálom meg az edzést, nem eszem meg amit leírt, nem vagyok motivált, nem bízik magamban, akkor ezek a formalitások elvesznek. Fejben nagyon ott kell lenni, nem elengedni a célt a szemünk előtt, egyetlen perc erejéig sem. Sok mindent ki tudja a versenyzőket zökkenteni. Mindig másban keresik a motivációt, pedig saját magunkban kell, mert ez a legnagyobb erő ami elvisz a célhoz, hogy hiszünk magunkban.

– **Van egy gyönyörű szép kislányod. Hogyan tudod összeegyeztetni ezt az életmódot a családdal?**

– Nagyon könnyen felvettem a ritmust az új helyzettel, de itt nem én voltam a kérdés, hanem a kislányom, Hanna, hogy ő hogyan alkalmazkodik ehhez a helyzethez, hiszen tavaly mikor elkezdtem, még csak alig pár hónappal múlt 1 éves. Rengeteg családi segítségre volt szükségem a páromtól és a nagyszülőktől, de sikerült alkalmazkodnia mindenkinek ehhez az új életformához. Hálás is vagyok ezért Hannának és a családban mindenkinek, aki ehhez hozzájárult, mert nélkülük nem tudtam volna véghez vinni az álmaimat.

Amikor elkezdtem tavaly januárban a felkészülést, Hannával voltam otthon, nem dolgoztam, amikor aludt akkor főztem (neki külön, a páromnak, és magamnak a kimért adagokat), amikor pedig a párom hazajött vagy valaki átjött Hannára vigyázni, akkor mentem edzeni. Hanna egy rendkívül értelmes kislány, megértette már akkor is hogy Anya hova megy, jól elvolt a család többi tagjával, így én is könnyebb szívvel hagytam ott amikor edzésekre mentem (persze azóta ez változott, mert a teremben töltöm az időmet amikor ő bölcsiben van, így nem veszek el tőle időt, besúrítem az edzést a vendégeim közé). Ha nem fogadta volna jól, hogy elmegyek, valószínűleg nem tudtam volna ennyire jól felkészülni sem testileg sem lelkileg a versenyre.

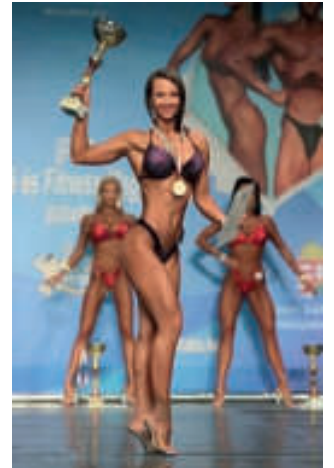
– **Ha egy tippet adhatnál egy kezdőnek aki szeretne sikereket elérni az edzőteremben, mi lenne az?**

– Az már egy fél siker, ha valaki ráveszi magát a változtatásra. Az már a siker másik fele ha lemegy az

edzőterembe, keres egy hozzáértő személyi edzőt, aki segít elindulni az úton. A teljes sikert szerintem valaki akkor éri el, ha be is tartja az edző utasításait (étrend, edzésterv) és kontroll alatt jól tudja magát érezni. Egy tippet ha adhatnék: az lenne hogy mindenki higgyen magában és a képességeiben, ne felejtse el a célt, a megtett utat és azt hogy miért is csinálja azt. A lehetőség ott van mindenkinél, csak tudni kell élni vele. Fel kell tudni ismerni, megtanulni, megszeretni és ami a legfontosabb: megtartani.

– **Milyen terveid vannak 2021-re?**

– 2021 az arányaim és elmaradt izomcsoportjaimnak a fejlesztése lesz, (szélesebb hát, kerekesebb vállak, -mert ezek nélkül lehet élni, de minek?) így az év első felében valószínűleg nem kezdek bele a diétába és versenyfelkészülésbe, majd csak az év második felében. Emiatt a fő cél az év első felére a vállalkozásom kiteljesedése lenne. Szeretném tovább fejleszteni magam és bővíteni a tudásom, belekezdeni új dolgokba. Rengeteg ötlet van a fejemben, nincs megállás. Majd pihenek a nyaradással, remélhetőleg ha jól megalapozom most a jövőmet a fiatalabb éveimben.



## BERKE TÍMEA

IFBB Academy Certified  
Personal Fitness Trainer  
IFBB Bikini Fitness Competitor

### Eredményei

[2019]  
Junior bikini fitness és felnőtt bikini fitness - 172 cm:  
Magyar Kupagyőztes  
Junior bikini fitness - 172 cm:  
Magyar bajnoki 2. hely  
Felnőtt bikini fitness - 172 cm:  
Magyar bajnoki 1. hely  
Superbody 4. hely  
[2020]  
Magyar kupa Bikini fitness - 172 cm: 1. hely  
Bikini Fitness - 172 cm:  
Magyar bajnoki 1. hely  
Just Clear Fitness kupa:  
egy 1. hely és egy 2. hely



HÁLA, ELISMERÉS ÉS KÖSZÖNET ILLETI MINDANNYIUKAT!

# A szociális munka napján

Az idei évben sajnos csak szűk körben tudtuk megköszönni a szociális területen dolgozók munkáját. Elek Város Önkormányzatának képviselőjében Szelezsán György polgármester Úr adta át az idei évben az elismeréseket és tolmácsolta városunk lakosságának köszönetét a szociális szférában dolgozók részére.

A szociális munka napja alkalmából **Barna Attila** intézményvezető elismerő oklevelet vehetett át a Naplemente Idősek Otthona dolgozói kollektívájának nevében az ellátott időskorúakért a rendkívüli körülmények között végzett áldozatos tevékenységükért.

Intézményvezetői felterjesztésre a lelkiismeretes és kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerésben és tárgyjutalomban részesült a Gyulai Kistérség Egységes Szociális és Gyermekjóléti Intézménye Eleki Intézményegységének



idősek nappali ellátásában gondozóként dolgozó **Agárdy Irén**.

Szintén intézményvezetői felterjesztésre a lelkiismeretes és kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerésben és tárgyjutalomban részesült a Keresztény Advent Közösség Eleki Szociális Otthonának szociális gondozója **Orbán Zoltánné**, aki személyesen sajnos nem tudta átvenni az elismerést.

Intézményvezetői felterjesztésre a lelkiismeretes és kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerésben és tárgyjutalomban részesült az Eleki Gyermekotthonban nevelőként dolgozó **Szabó Erzsébet**.

Intézményvezetői felterjesztésre a lelkiismeretes és kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerésben és tárgyjutalomban részesült az Eleki

Pszichiátriai Betegek Otthonában szociális munkásként dolgozó **Godó János**.

Intézményvezetői felterjesztésre a lelkiismeretes és kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerésben és tárgyjutalomban részesült a Humán Szolgáltató Központban szociális gondozóként dolgozó **Kovács Sándor**.

A szociális munkások nélkül nem beszélhetünk jóléti társadalomról. A koronavi-

rus-járvány most különösen rávilágított, hogy a bajban sokan csak a szociális szféra dolgozóira számíthatnak.

A szociális ágazatban dolgozók a napjaink nehézségei ellenére is napról – napra megfeszülnek gyermeinkért, időseinkért a hozzájuk segítségért fordulóért, tesszik amit a szívük diktál.

Hála, elismerés és köszönet illeti mindannyiukat! Mindent köszönünk!

■

**BÉRMUNKA**  
tuskózás, árokásás  
tereprendezés

**06 30 278 9670**  
**06 70 626 5743**

230 FA, 80 CSERJE, 5500 VIRÁG

## Zöldülő városunk

Zöld témakörben folytatódta a beruházások a szeretett városunkban, Szelezsán György a közösségi oldalán adott hírt az újabb faültetésekről.

Egyre inkább érezzük a klímaváltozás hatásait és joggal várják el az elekiek, hogy ennek megfelelően minél több zöld fejlesztés történjen a városban – mondta el kérdésünkre Elek polgármestere. Fatelepítés hasonló nagy arányban fog folytatódni jövőre is, aminek 10-15-20 év múlva lesz meg igazán az eredménye.

Elhangzott, hogy csak az elmúlt egy évben 230 fát, több mint 80 bokrot és cserjét telepítettek Eleken és az 5.500-at is meghaladta az elültetett virágok száma. Jövőnkért, gyerekeink

jövőjéért ültetjük a fákat! A város polgármestere beszélt arról is, hogy a jövőben is több közösségi faültetési akciót terveznek. A közösségi faültetés a legjobb, maximálisan klíma hatékony dolog, amit tehetünk a bolygónkért a következő évtizedben. Ha településünkön fákat ültetünk, akkor ráadásul javítjuk a helyi klímát és segítjük az itt lakók egészséges környezetben élését.

A telepítések nagyobb hányadát az őszi időszakban terveztük, mert ez a fák gyökeresedése szempontjából kedvezőbb időszak. A fatelepítés gerincét a jól bevált városfűző fajok adják: gesztenye, hársfa, kóris, gömb kóris, gömb akác, oszlopos nyár és platán. Ezekon kívül számos díszcseresznye és díszkörte fa is helyet ka-



pott a településen, továbbá a napokban elültetésre kerül több magnólia fa is.

A település nevezetes helyeire több, mint 40 díszcserje és örökzöld került telepítésre, valamint lakossági felajánlásból 40 tő „Csodasövény” ültettünk el a Rákóczi úti játszótérre. –számolt be róla Mokán László, Elek város kertésze.

Elek, egyre zöldülő kisváros, ami remélhetőleg nagyon szép kirándulós hely lesz majd a térségünknek.

■

## ADVENTI ABLAKOK ELEKEN

# Hangolódjunk együtt az ünnepekre!



Idén a Reibel Mihály Városi Művelődési Központ is csatlakozott a Solymárról indult Adventi Ablakok kezdeményezéséhez. Szeretnénk, hogy még ebben a bizonytalan időkben is, közösen készüljünk az év leg-

szébb időszakára! Az adventi időszak során minden nap egy-egy ablak díszbe öltözik településünkön, így képviselve az adventi kalendárium egy-egy ablakocskáját. Így, mire beköszönt a Karácsony,

már a Kalendárium mind a 24 ablaka díszben fog pompázni.

Az ablakocskákról készült fotókat a Művelődési Központ közösségi oldalán tekinthetik meg az érdeklődők! ■

## LÁTOGASS EL HOZZÁNK!

## A könyv a lélek érvossága

Könyvtárunk a koronavírus idején is segítséget nyújt az olvasás kedvelőinek, hiszen előjegyzéssel továbbra is kölcsönözhető a sokfajta olvasnivalóból. Legyen akár szó mesekönyvről, ifjúsági regényről, romantikus könyvekről, fantasyról, vagy szakkönyvekről. Talán éppen ez az időszak alkalmas arra, hogy a sokat látogatott digitális térből egy kicsit

odaforduljunk a semmihez nem hasonlítható „papír illatú” olvasnivalóhoz, advent időszakában elcsendesedjünk, belemélyedjünk abba a világba, amelybe a könyv varázsa visz minket.

Ehhez ajánlunk most néhány könyvet. Kisebbségek ajánljuk, akár felolvasásra is Beatrix Potter Nyúl Péter és barátai című lenyűgöző könyvét, mely olyan béke-

beli hangulatot idéz meg a lelkünkben, hogy szinte a felnőttek is újra gyerekek szeretnének lenni e mesék hallatán.

Felnőtt olvasóinknak ajánljuk Rideg Sándor Indul a bakterház című könyvét, mert ha szeretnek olvasás közben hangosan nevetni, akkor ezt olvassák el!



## Advent első hétvégéje

Már hetek óta mutatják az ünnepi kirakatok, hogy közeleg az év legmeghittőbb ünnepe. Az Eleken élők számára az örömhírt azonban, az immár hagyományos nemzeti adventi ünnepségek is jelzik.

Eleken sok éves hagyománya van annak, hogy az advent ne csupán egy legyen a sok nap közül, hanem lehetőség arra, hogy családi, baráti társaságban tölthessük a vasárnap délutánokat, s az ünnepre hangoló programokkal, műsorokkal tehesük még szebbé, meghittébbé a várákozás idejét. Idén azonban nem úgy alakultak a dolgok, ahogyan azt elterveztük, így a város adventi koszorújánál nem tudunk együtt ünnepelni. November 29-én a Cigány Nemzetiségi Önkormányzat Adventi Gyertyagyújtásán Szelecsán György polgármester, a Nemzetiségi Önkor-

mányzat részéről pedig id. Drágos József elnök és Drágos József alelnök gyújtották meg az első gyertyát a város adventi koszorúján. További adventi programok a Facebookon.

\*\*\*

**December 6. 17 óra**

Román Nemzetiségi Önkormányzat gyertyagyújtása

**December 13. 17 óra**

Német Nemzetiségi Önkormányzat gyertyagyújtása

**December 20. 17 óra**

Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat gyertyagyújtása

\*\*\*

Otthon a szereteteinkkel, közösen gyűjtsuk meg mi is a gyertyákat és ha csak virtuálisan is, de ünnepeljünk együtt!

Áldott, békés Adventet kívánunk!

**Elek Város Önkormányzata**



## Filmek adventre

**TÚLÉLNI A KARÁCSONYT** 12

amerikai komédia

Amikor Drew Latham (Ben Affleck) úgy dönt, hogy bérel magának egy családot az ünnepekre, akkor elszabadul a pokol, kitör a viszály és a feje tetejére áll minden. Drew belefárad abba, hogy mindig egyedül tölti a karácsonyt és egy olyan ajánlatot tesz a Valco-családnak (James Gandolfini, Christina Applegate és Catherine O'Hara), amit talán jobb lett volna, ha visszautasítanak. Így viszont a bosszantó vendégük és az idegesítő kívánságai rémálom-má teszik a békés ünnepet. Eközben mi, nézők, jókat derülhetünk a nagy családi felforduláson.

**POLAR EXPRESSZ** 12

amerikai animációs film

Főhősünk még csak tíz éves, de már majdnem biztos benne, hogy a Mikulás nem létezik és a karácsony csak a szülők trükkje, amikor az éjszaka közepén, hatalmas robajjal csillogó fekete vonat áll meg közvetlenül a házuk előtt. A kalauz azt mondja, egyenest érte jöttek. Miután hitetlen hősünk habozva felszáll, a Polar Expressz pöfögve megindul: apró, pizsamás utasaival az Északi-sarkra, hogy részesei lehessenek annak az ünnepi pillanatnak, amikor a Mikulás a manók jelenlétében átadja az általa választott gyermeknek az első karácsonyi ajándékot.



EZEKEN A HELYEKEN TALÁLSZ SZÉP FENYŐKET

# Vásároljunk fenyőfát a helyiektől!



**ELEKI  
FENYŐ-  
LELŐ-  
HELYEK**

**Lőkősházi út 53.,  
a Kerverőnél**

Kapocsán Benett  
és Házse László  
(Luc-, ezüst-,  
nordmann fenyő)  
\* \* \*

**Kétegyházi út,  
Erika csemege**  
(Luc-, ezüst-,  
nordmann fenyő)  
\* \* \*

**Erkel csemege,**  
(Lucfenyő)  
\* \* \*

**Ottlakai utca 5.,  
Keller György**  
(Luc-, ezüst-,  
nordmann fenyő)



Elkezdtek a fenyőfa-árusítást Eleken is. Az érdeklődők több helyszínről is beszerezhetik a karácsonyfának valót. A kereskedők azt mondják, az idei fenyők még szebbek a tavalyiaknál. Az árak az előző évihez hasonlóak.

A vevők pedig most is a pénztárcájukhoz mérten választanak fenyőfát. Kisebbséget, ki nagyobbabot. Olyan is van, amikor egy vevő több fenyőfát is vásárol. Egy országos híradás szerint nem célszerű a legutolsó pillanatra hagy-

ni a fenyők beszerzését, mert a száraz év miatt kevesebb a rendelkezésre álló fa. A kereskedők azt tanácsolják, hogy a fákat pár napra állítsák vízzel teli vödörbe, hogy megszívják magukat, és így tartósabban legyenek. ■

| TÁJÉKOZTATÓ



## Szénjegy

**Kedves Elekiek!**

2020. december 15-től 2021. január 30-ig újra igényelhető városunkban a szociális tüzelőanyag, barnaköszén formájában. Egy háztartásra kizárólag egy alkalommal, legfeljebb 10 mázsa adható.

Újra megnyílik a lehetőség azon eleki lakosok számára, akik még nem adták be öszszel kérelmet, illetve akinek időközben úgy alakult az élethelyzetük, hogy megfelelnek a szociális rendeletben foglaltaknak.

A szociális tüzelőanyag igénylés feltétele, hogy a háztartásban az egy főre eső havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 85.500.-Ft-ot, illetve az egyedül élő esetén a 99.750 Ft-ot. Az igényléshez szükséges nyomtatvány a Polgármesteri Hivatalban kérhető. Kérnénk, a kitöltött nyomtatványokat ezen időintervallumon belül leadni szíveskedjenek a Polgármesteri Hivatal Szociális Irodájában. A határidőn túl beadott kérelmek elutasításra kerülnek.

| TÁJÉKOZTATÓ



# Hulladékszállítási napok 2020. december

- 2020. december 1., kedd
- 2020. december 2., szerda
- 2020. december 9., szerda
- 2020. december 10., csütörtök
- 2020. december 16., szerda
- 2020. december 23., szerda
- 2020. december 30., szerda

**ZÖLDHULLADÉK**

**KOMMUNÁLIS HULLADÉK**

**KOMMUNÁLIS HULLADÉK**

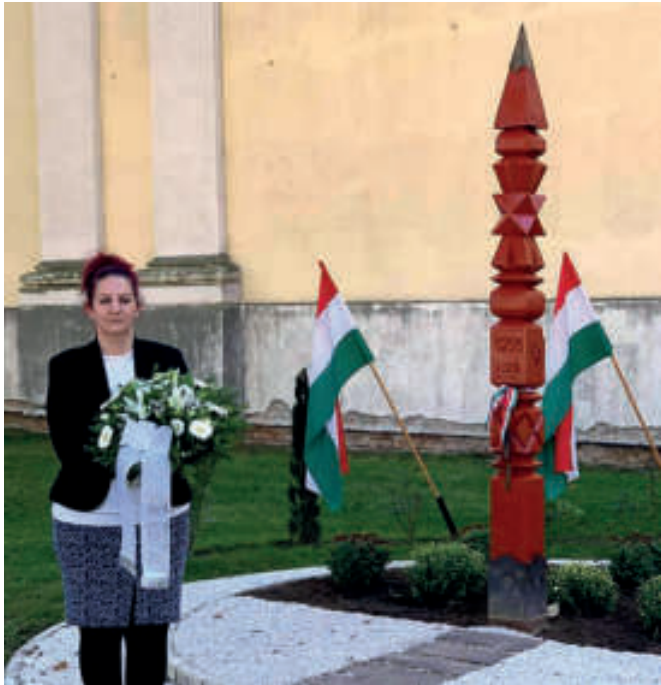
**SZELEKTÍV HULLADÉK**

**KOMMUNÁLIS HULLADÉK**

**KOMMUNÁLIS HULLADÉK**

**KOMMUNÁLIS HULLADÉK**

## MEGEMLEKÉZÉS 1956. október 23.



Ebben az évben az 1956. október 23-án kirobbant forradalom és szabadságharc hőseire a hagyományoktól eltérően, csendben emlékeztünk. A járványügyi helyzet miatt az idei évben a központi megemlékezés elmaradt, melyre a Dr. Mes-

ter György Általános Iskola tanulói műsorral készültek. Ettől függetlenül **Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya** intézményvezető nagy tisztelettel hajtott fejet hőseink kopjafájánál.

**Veresné Vigh Mónika**  
intézményvezető-helyettes

## Szövegértési verseny



A Dr. Mester György Általános Iskola szövegértési versenyt szervezett az alsó tagozaton tanuló 3. és 4. osztályosoknak. A versenyen a következő eredmények születtek. 3. osztály: I. Varga Bence, II. Zsóri Izabella, III.

Duró–Gergely Nimród. 4. osztály: I. Sebők Dávid, II. Molnár Csenge Karolina, III. Bogdán Gergő.

Az I. helyezettek könyvjutalomban is részesültek, a többiek színes ceruzát és oklevelet kaptak. A DSE egy-

– egy Bounty csokival járult hozzá a gyerekek örömehez.

Gratulálunk tanulóinknak és a felkészítő pedagógusoknak, Bellon Tiborné Durst Ilonának!

**Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya** intézményvezető



## KREATÍV ALKOTÓI PÁLYÁZAT A DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

# Kedves Naplóm!



„Kedves Naplóm” címmel Kreatív Alkotói Pályázatot hirdetett a nyári Erzsébet táborokat 2016 óta megszervező Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekért Alapítvány.

A pályázó iskolai csoportok kreatív pályamunkáikkal nyári balatoni él-

ménytáborozást, illetve balatoni osztálykirándulást nyerhetnek a zánkai Erzsébet táborba.

A Dr. Mester György Általános Iskolából a 2. a és a 4. a osztály közösen nyújtotta be pályázatát. A gyerekek feladata az volt, hogy egyes technikával együtt

elkészítsenek egy kézzel elkészített saját élménynaplót, amelyben bemutatják, hogy milyen is egy általuk megálmodott nyári balatoni Erzsébet tábor. Tanítványaik számtalan izgalmas és változatos programot jelentettek meg pályázati alkotásukban. A több hé-

ten át folyó munka kreatív vezetője **Lupné Soós Tünde**, segítője pedig **Bellon Tiborné Durst** Ilona volt.

Pályamunkánk a „Hurrá nyaralunk” címet kapta, amely csapatunk mindig tenni akaró és optimista életszemléletét tükrözi. Élménynaplónk színes le-

porelló formátumú könyvecske lett, amely postai úton került benyújtásra.

Izgatottan várjuk az eredményhirdetést. Köszönet a támogatásért iskolánk vezetőinek.

**Bellon Tiborné Durst Ilona**

EREDMÉNYHIRDETÉS A DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

# A Magyar Diáksport Napján



A Magyar Diáksport Napja alkalmából teljesített 2020 m-es futás eredményei.

**5.a** lány kategóriában: I. Borgye Boglárka, II. Mészáros Petra, III. Festő Réka. Fiú kategóriában: I. Burai Kevin, II. Hack Botond, III. Ramasz Károly.

**5.b** lány kategóriában: I. Tamás Tifani, II. Ruggiero Mária, III. Papp Réka. Fiú kategóriában: I. Sze-

kerczés Gergő, II. Mazán Zoltán, III. Papp Milán.

**6.a** lány kategóriában: I. Juhász Fanni, II. Csuvarszki Boglárka, III. Balogh Lia. Fiú kategóriában: I. Hegedűs Áhim, II. Lázok Szabasztián, III. Lőrincz Roland.

**7.a** lány kategóriában: I. Szatmári Réka, II. Sándor Délia, III. Botás Brigitta.

**7.b** lány kategóriában: I. Szaniszló Brigitta, II.

Szilágyi Gyöngyi, III. Bajcán Szonja. Fiú kategóriában: I. Simonis Martin, II. Borgye Zsombor, III. Ollár Ákos.

**8.a** lány kategóriában: I. Hegedűs Vivien, II. Mucsi Beatrix. Fiú kategóriában: Puporka Levente, II. Veres Zsombor.

**8.b** lány kategóriában: I. Resetár Hanna, II. Popucza Dóra. Fiú kategóriában: I. Veres László, II. Lipták

Árpád.

Az iskola legjobbjai lány kategóriában: I. Borgye Boglárka, II. Mészáros Petra, III. Hegedűs Vivien; fiú kategóriában: I. Puporka Levente, II. Veres Zsombor, III. Simonis Martin.

A díjazottak csokit, üdítőt és oklevelet kaptak a DSE jóvoltából. Gratulálunk tanulóinknak!

**Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya** intézményvezető

## TEMETŐ-LÁTOGATÁSON A DR. MESTER GYÖRGY ÁLTALÁNOS ISKOLA HETEDIKESEI

# A hősök sírjánál

Az őszi szünet előtt a temetőben jártak a 7.a osztályosok. A közelgő mindenszentek ünnepére való tekintettel ellátogattak a hősök sírjaihoz, iskolánk névadójának sírjához és a sírköterhez is. Köszönjük az osztályfőnök, **Lénárt Istvánné Erzsike** példamutató munkáját!

**Csuvarszkiné Sarkadi Ibolya** intézményvezető



MINDENKINEK KÖSZÖNJÜK AZ EGYÜTTMŰKÖDÉST, A PARTNERSÉGET!

# 2020: Rendhagyó év az eleki németeknél is



**Az év a végéhez közeledik, ilyenkor mindenki átgondolja, hogy mit sikerült megvalósítani, elérnie. Így tesz az Eleki Német Nemzetiségi Önkormányzat is.**

A 2019-ben megválasztott három fős önkormányzat (**Wittmann László** elnök, **Singer Ferenc** alelnök, **Ottlakán Ottó Györgyné Walthier Dorottya** gazdasági vezető) tagjai számára részben új, ismeretlen feladatot jelentett az önkormányzati keretek között végzett nemzetiségi képviselői munka. A korábbi önkormányzat tapasztalataiból, munkájából kiindulva igyekeztünk a 2020-as programunkat összeállítani és megvalósítani. Ebben a munkában szorosan együttműködünk az Eleki

Németek Egyesületével.

Partnerkapcsolataink ápolása kiemelt szerepet kapott, mind a helyi, települési szervezetekkel (települési önkormányzat, más nemzetiségek önkormányzatai, római-katolikus egyház, az általános iskola, valamint az óvoda), mind a megyében működő települési és megyei német nemzetiségi önkormányzatokkal, valamint határon túli partnerekkel, elsősorban a Kulturkreis Elek szervezettel.

Ebben az évben is nagy hangsúlyt fektettünk az önkormányzatunknak és a német egyesületek helyet adó német közösségi ház felújítására, fenntartására, a tájszobák újra rendezésére. Önkormányzatunk a Miniszterelnökség és a Bethlen Gábor Alapkezelő jóvoltából 1,5 millió

Ft pályázati támogatást, valamint további 770 ezer Ft önerőt fordított a közösségi ház felújítására.

Aktív volt önkormányzatunk a városunk egésze számára fontos települési közösségi célok támogatásában. 350 ezer Ft adományt biztosítottunk a katolikus templom tornyórájának felújítása, 100 ezer Ft összeggel támogattuk a katolikus temető közvilágításának a megvalósítását. Emellett örömmel támogattuk a városi gyermektábor megrendezését, valamint egyéb jótékonysági célokat is. Ezen felül több alkalommal megajándékoztuk az általános iskola és az óvoda gyermekeit, tanárait és óvónőit, támogatva, ösztönözve ezzel többek között a német nyelvi és ismereti verse-

nyeken való részvételt is, amelyeken a Dr. Mester György Általános Iskola diákjai több alkalommal is sikeresen szerepeltek. Úgy gondoljuk, hogy az egyik leghasznosabb, legfontosabb cél az, ha a jövő generációit támogatjuk, segítjük. Céljaink megvalósításában szoros az együttműködésünk az iskola és az óvoda vezetésével. Ennek az egyik legfrissebb eredménye, hogy a Békés Megyei Német Nemzetiségi Önkormányzat támogatásával egy projektort sikerült beszereznünk és átadjunk az eleki óvoda részére, amely segít programjaink megvalósításában.

Rendezvények tekintetében a 2020-as esztendő a vírushelyzet határozta meg, így csak néhány program megrendezésére

nyílt lehetőség, elsősorban az év elején, valamint a nyári időszakban. Ezek között mindenképpen kiemelkedik a február végén megtartott farsangi maszkás felvonulás, amivel reményeink szerint hagyományt teremtve sikerült ezt a szép hagyományt újjáéleszteni.

Fontos volt számunkra, hogy az eleki németiséget és ezáltal városunkat is településünk határain túl is bemutassuk, ezért megjelentünk a hamarosan kiadásra kerülő „Mi svábok” c. könyvben, Eleken forgatott az Unser Bildschirm német magazinműsor stábjába, ill. létrehoztuk facebook oldalunkat is.

Mindenkinek köszönjük az együttműködést, a partnerséget!





# Ünnepi díszben Elek



# Advent története

Advent a karácsony előtti, négyhetes időszak, a várakozás időszaka. De mi az advent jelentése és mire is várakozunk?

## Az advent szó jelentése

Advent karácsony előtt 4 héttel kezdődik, pontosabban december 25-e előtti négy vasárnap és a köztük lévő hétköznapokat nevezzük adventi időszaknak. Adventtal veszi kezdetét a karácsonyi ünnepkör, valamint ekkor kezdődik meg hivatalosan az új egyházi év is.

Az advent szó a latin adventus szóból származik, melynek jelentése "eljövetel", adventus Domini, azaz az Úr eljövetele. Ez egy várakozási

időszak, melyen a keresztény hívő emberek Jézus Krisztus születésére, az Úr eljövételére készülődnek testileg (böjtöléssel) és lelkileg (imával, befelé fordulással, lecsendesedéssel) is.

Advent vasárnapjaira használatosak a bronzvasárnap (advent 2. vasárnapja), az ezüstvasárnap (advent 3. vasárnapja) és az aranyvasárnap (advent 4. vasárnapja) kifejezések is. Ezt Magyarországon a szocializmus hozadéka, amikor a vallást szerették volna minél jobban kiszorítani az emberek életéből. Ebben az időben a karácsonyt fenyőünnepnek nevezték hivatalos körökben, illetve az ajándékokat is a Télapó hozta (Mikulás és Jézuska helyett).

## Adventi szokások

Az adventi időszakhoz többféle szokás is kötődik. A két legismertebb az adventi koszorú készítése, illetve az adventi naptár.

Adventi koszorú – készítése egészen újkeletű szokás, csak a 19-20. században terjedt el. Először egy német evangélikus lelkész készített "adventi koszorút". Általában fenyőágakból szokták készíteni (persze ma már vannak nagyon modern kivitelezések is) és 4 gyertyával jelölik a 4 adventi vasárnapot. A hagyományos változatban a gyertyák színe a lila (a bűnbánat színe), kivéve a 3. vasárnapot, ami az öröm vasárnapja, ezért ennek színe a rózsaszín.

Adventi naptár – szintén egy német területről származó szokás a 20. század elejétől kezdett elterjedni Magyarországon is. A hagyományos adventi naptár egy kartonból készített vékony dobozka, melyen 24 ablak jelzi a december 1-jétől karácsonyig fennmaradó 24 napot. Ha kinyitjuk a kis ablakot, kis csokoládéformát találunk benne, melyből minden nap egyet ehetünk meg. Természetesen ma már ennek is vannak modern formái, sőt már nemcsak csokoládét, de kisebb ajándékokat is szokás adni főleg a gyermekeknek.

\*\*\*

Advent többek között az elmélyülés és a lecsendesedés időszaka is. Régebben ez az időszak szigorú böjttel járt

együtt, ez mára már enyhült, a legtöbb helyen el is tűnt. Egyes vidékeken, vallásosabb családokban még advent péntekjein böjtölnek, húsmentes ételeket esznek. Adventben nem szokás hangos mulatságokat, lagzikat tartani.

Adventi időszakban a legtöbb templomban tartanak róratét, ami hajnali misét jelent (nevezik még angyalmisének vagy aranymisének is). Advent első vasárnapjától egészen karácsony első napjáig minden hajnalban együtt imádkoznak a hívek Szűz Mária tiszteletére, együtt élik meg a várakozási időszakát.

[Forrás: lexikon.katolikus.hu; Wikipedia – Advent; Adventi gyűjtemény]

## AJÁNDÉKOZZON ÖRÖMET

## NEHÉZSORSÚ ELEKI CSALÁDOKNAK!

A FELAJÁNLÁSOKAT A CSALÁDSEGÍTŐ KÖZPONTTAL  
EGYÜTTMŰKÖDVE JUTATTJUK EL A  
RÁSZORULÓ CSALÁDOK RÉSZÉRE!

### AJÁNDÉKOZZON:

- CSOKOLÁDÉT
- TARTÓSÉLELMISZERT
- JÁTÉKOT
- EGYÉB MEGLEPETÉST



ADOMÁNYAIKAT LEADHATJÁK DECEMBER 13-IG  
A BONAG-TÜZÉPEN, SZELEZSÁN-LISZKAIÉVA KOZMETIKÁJÁBAN VAGY  
FELFÖLDI ANIKÓ FODRÁSZATÁBAN

| EG ÉSZSÉG

# Ünnepi reformételek



Az év végi ünnepeket minden háziasszony szeretné gasztronómiai különlegességekkel is feleltetlenné tenni szeretetei számára. Fontos, hogy az ünnepek alatt se feled-

kezzünk meg arról, hogy az étkezés elsősorban a test táplálására szolgál, és ilyenkor se legyünk mértéktelenek. Szerveztünk kellemetlenül reagál az átgondolatlan, rosszul

összeállított, káros és értéktelen alapanyagokból elkészített menüre, ezért, ha lehet, ünnepeken még jobban figyeljünk arra, hogy mit, mivel, mikor és mennyit eszünk.

## Sütőtök krémleves

**Hozzávalók:** 4 fej nagyobb vöröshagyma felaprítva, 2 evőkanál vegamix (szárított zöldségkeverék), 3-4 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál só, 2 evőkanál szárított lestyan, 2 liter víz, 1 kg sütőtök (sonka formájú), 2 dl Joya szójatejszín, 1 db szép kerek, 1 db szép kerek, szabályos formájú sütőtök a tálaláshoz.

**Elkészítés:** A felaprított vöröshagymát tegyük fel 0,5 liter vízben főni a zúzott fokhagymával, vegamixszel, a sóval és a lestyánnal. Borítsuk le fedővel. Amikor már elfőtte a vizet, tegyük hozzá a meghámozott, kimagozott és apróra felkockázott sütőtököt, 1,5 l vizet, és főzzük addig, amíg a tök megpuhul. Ha túl sok víz elfőtt, egészítsük ki kb. 2-2,5 literre, és egy merülő mixer (botmixer) segítségével turmixoljuk össze a levesünket a szójatejszínnel. A tálalás előtt fél órával mossuk meg alaposan és vágjuk le a tálaláshoz vásárolt díszítő felső negyedét akár egyenes vonalban, akár pedig egy éles kés hegyét 45 fokban hol balra, hol pedig jobbra megdöntve cikk-cakkban. Majd egy élelőbb szélű kanál segítségével vágjuk ki a tök belsejét, vigyázzunk, hogy a héját ne lyukasszuk ki, minden oldalon maradjon mintegy 1 cm tökhús. Az így kibelezett tökhéjba merjük bele a gőzölgő levest, és azonnal tálaljuk, nehogy a tökhéj megpuhuljon és kilyukadjon a hosszabb ideig benne tartott forró leves miatt. Pirított kenyérkockát, héj nélküli tökmagot vagy csíráztatott lucerna-, zsásza-, esetleg retekmagot kínálhatunk fel levesbetétként.

A szerkesztő ajánlásával

## Nem reform, de finom!

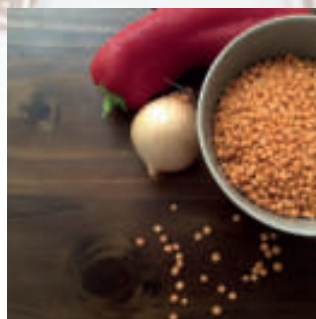
Az ünnep elmaradhatatlan leve: a halászlé. A magyar konyha nélkülözhetetlen fogása a halászlé, és bár elkészítési módja tájegységenként eltérő, közös jellemzője, hogy nem hiányozhat az ünnepi asztalról. Számtalan statisztika bizonyítja, hogy mi, magyarok nem eszünk elég halat. Kivéve szentestét. Ilyenkor az is halászlével ünnepel, aki egyébként se a levest, se a halat nem kedveli, de vannak hagyományaink, s mi bölcsen ragaszkodunk hozzájuk.

A bajai halászlébe - a tisztaival azonos módon - sokféle hal juthat szerephez. Az elengedhetetlen, a leves haltartalmának jelentős részét adó ponty mellett kerül bele törpeharcsa, csuka vagy épp keszeg is. Tartalma mellett a készítés módja is más: a halat először besózzuk, majd egy órával később nekiállunk a leves elkészítésének. Az édes-nemes paprika mellett azonban egy kis csípősség is rejlik a bajai halászlébe, amit erős pirospaprikával, egy kis hegyes zöldpaprikával és némi cseresznyepaprikával adhatunk meg ennek az ételnek. A bajai halászlébe kerülhet még haltej és ikra, valamint hosszú metélttel vagy gyufatésztával is gazdagítható.

## Bajai halászlé

**Hozzávalók:** 1 fej vöröshagyma, 1db paradicsom, 1db paprika, 20 dkg gyufatésztá, 1 kg tisztított hal, 2 tk. só, 2 ek. édes-nemes őrölt pirospaprika, 2 ek. étolaj, 1 fej vöröshagyma.

**Elkészítés:** A halat megpuccoljuk és feldaraboljuk. Megsózjuk 1 ek sóval, majd felhasználásig hűtőbe tesszük. Egy nagyobb fazékban olajat hevítünk, és megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát. Megsózjuk sóval, a tűzről lehúzza rászórjuk a pirospaprikát, és alaposan elkeverjük. A tűzre visszatéve hozzáadjuk a feldarabolt paprikát, paradicsomot és 1/2 dl vizet. 3-4 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a befűszerezett haldarabokat. Felöntjük kb. 1,5 liter vízzel, és erős tűzön 30-35 percig főzzük. Közben a gyufatésztát sós vízben kifőzzük a csomagoláson található utasítás szerint, és leszűrjük. Tálaláskor a tányérokba tésztát szedünk, és rámerjük a forró levest.



## Tofus lencsefasírt

**Hozzávalók:** 1 csésze Tofu villával összetörve, 1 csésze hagyma apróra vágva, 1/2 csésze paradicsomlé, 1 csésze főtt lencse, 2 csésze főtt barnarizs, 2-3 cikk zúzott fokhagyma, 1 evőkanál Vito fűszerkeverék, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál őrölt lenmag, 1/4 csésze őrölt dió, 1/2 kiskanál őrölt borsikafű, 1/2 kiskanál zsálya, ízlés szerint só.

**Elkészítés:** A hagymát kevés vízzel megpároljuk. A megfőtt lencsét a paradicsomlével összeturmixoljuk. Egy edényben minden hozzávalót jól összekeverünk. Szilikonos sütőpapírral kibélelt tepsibe töltjük a masszát, egyenesen elsimítjuk és előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 40 percig sütjük. Ha kihűlt, szépen felszelelhetjük. Krumplipürével vagy sült burgonyával tálalhatjuk.

## Céklás saláta

**Hozzávalók: (4 adaghoz)** 400 g zöld salátaféle (pl. jégsaláta, spenót stb.), 400 g főtt cékla, 320 g morzsolt főtt kukorica, 3 szál újhagyma, zöldje is! (vagy 100 g lila hagyma), 80 g friss kapor/ petrezselyem. Az öntethez: 80 g frissen facsart citromlé, csipet só, 60 g víz, kevés édesítőszer (pl. stevia)

**Elkészítés:** Rázzuk össze az öntet hozzávalóit egy befőttes üvegben és hagyjuk állni. Daraboljuk a céklát 1 cm-es kockákra, a hagymát 3 mm-es szeletekre. A friss kaporot és petrezselymet vágjuk apróra. A salátaleveleket keverjük össze egy kevés öntettel, a maradék öntetet pedig adjuk a cékla, hagyma, kukorica és friss fűszerek keverékéhez. Tegyük tányérra az ízesített salátaleveleket és halmozzuk rá a céklás keveréket.

## Bejgli

**Hozzávalók: (2 rúdhoz (kb. 24 szelet))** 40 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 10 dkg durumliszt, 1 evőkanál (50 g) méz, 60 g hidegen sajtolt extraszűz olaj (LEHÜTÖTT legyen), 2 dkg élesztő, lenmagtojás: 1 evőkanál őrölt lenmag 3 evőkanál vízzel elkeverve, csipet só, 2,5 dl növényi tej, valamint a tészta megkenéséhez is számítsunk kb. 1 dl növényi tejet.

**Elkészítés:** Kevés tejbe morzsoljuk bele az élesztőt, picit mézzel, és letakarva hagyjuk felfutni. Keverjük össze az átszitált liszteket, a mézet, a sót, majd a hideg olajat. A lisztbe mélyedést készítünk és beleöntjük az élesztős tejet, majd a lenmagtojást. Gyúrjuk össze a tésztát. Ha túl száraz, adjunk még hozzá tejet, ha túl ragacsos, akkor még egy kis lisztet szórjunk bele. Akkor jó a tészta, ha rugalmas, jól formázható és nem ragad. Ha ilyen állagú tésztát dagasztottunk, akkor vágjuk kétfelé, formázzunk két gombócot és letakarva tegyük a hűtőbe pihenni, addig, amíg a töltelék elkészül (de minimum 1 órát). A tészta szépen megkel a hűtőben is. Ezután kicsit átgúrjuk az első gombócot és kb. 3-4 mm vastag téglalappá nyújtjuk a tésztát. Mákos töltelék esetén kenjük meg a tésztát kb. 4 evőkanál szilvalekvárral, ezen egyenesen elosztjuk a mákos töltelék, majd óvatosan felcsavarjuk a tésztát és sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. A másik gombócot is kinyújtjuk, és diós töltelék esetén megkenjük a tésztát sárgabarack lekvárral, erre jön a diós töltelék. Ezt is feltekerjük és a másik mellé helyezzük a tepsibe. Tejjel megkenjük, majd villával megszurkáljuk mindkét bejglit és a 200 fokra előmelegített sütőben 30-35 perc alatt világos aranybarnára sütjük.

Az omlós bejgli tészta titka, hogy HIDEG zsiradékkal dolgozunk!

**Mák töltelék:** 20 dkg darált mák, 15 dkg áztatott mazsola, 1 citrom lereszelt héja, vaníliaapor, 1-2 dl növényi tej. Kevergetve néhány perc alatt sűrű masszát készítünk, majd lehűtjük.

**Dió töltelék:** 20 dkg darált dió, 10 dkg áztatott mazsola, 1 narancs leve és húsa, vaníliaapor. Az áztatott mazsolát leszűrjük és a narancs levével és húzával péppé turmixoljuk, vaníliával ízesítjük, majd egy tálban a darált dióval sűrű masszává keverjük.

Ha édesebbre szeretnénk a töltelék, akkor tehetünk még hozzá steviát.



**GYEREKÉSZ**

**KIVEL TALÁLKOZOTT A TÉLAPÓ?**



**HOL A HELYE?**

Rajzold át a jó helyre, színezd ki.

A megfejtés beküldési határideje: 2020. december 23. A borítékra írja rá: „Decemberi gyerekrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Sonkoly Fruzsina.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük! **A decemberi gyerekrejtvény nyereménye értékes könyvcsomag Elek Város Könyvtára felajánlásából.**

**VÁGD KÖRBE!**  
Célnával kösd össze a fekete pontoknál.

**REJTVÉNY**

A keresztrejtvény fő soraiból kiolvasható megfejtés beküldési határideje: 2020. december 23. A borítékra írja rá: „Decemberi keresztrejtvény”. A megfejtéseket a polgármesteri hivatal előtt lévő piros postaládába, amely a Gyulai út 2. szám alatt található, lehet bedobni. **Az előző rejtvény nyertese: Schmidt Ilona.** Gratulálunk, a nyertest értesítjük!



**A nyúl és a hóember**

– Mit kiabál a nyúl, amikor megtámadja a hóembert?

– I de a répát...

(Megfejtésünk a vicc poénja.)

**A DECEMBERI NYEREMÉNYEK:**

**ÉRTÉKES KÖNYVC SOMAG ELEK VÁROS KÖNYVTÁRA FELAJÁNLÁSÁBÓL**



◆	HIBÁT CSINÁL	ZENEI HANG	JAPÁN TÁBLAJÁTEK	HÍM KROMOSZÓMA	HENTESÁRU	◆
1						0
KÖZÉPKÉKI		OMÁNI AUTÓJEL		KIHALT TÖRÖK NYELV		
A TALLIUM VEGYJELE		ÖRES LÉCI		AROMA		
2D-5 VONALKÓD			ERZSIKÉ			
			PIPAMOCOK			
◆	2	VEGYJEL URÁN	A MÁZSA JELE	ÜZLETLÁNC		MÉTER
			TOLDALÉK	ÁBRÁZOLÁS, RÖVIDEN		ELŐTAG: PETA
CSATA-KIÁLTÁS					HAJÓS VÖDÖR	
					A KÖZELBBI	
TÖKMAGI		ZENEI HANG		BÁNSÁGI FOLYÓ		◆
		VEGYJEL URÁN		INDULATSZÓ		◆
◆	L S					!