HÍR FORRÁS

Forráskút Község Önkormányzatának lapja

X. 05. 2021. MÁJUS WEB: WWW.FORRASKUT.HU INGYENES

TARTALOM

Önkormányzati hírek 1-4. oldal
Virágosabb Forráskútért 5. oldal
Egyházi hírek 6-8. oldal
Táborajánló 9. oldal
Egészségpercek 10-11. oldal
Agrárhírek 12-13.
Gut Gabi torna 14. oldal
Hirdetések
Anyakönyvi hírek 15. oldal
Vásárnaptár
Közérdekű telefonszámok 16. oldal

Benedek Elek:
Jőnek a fecskék
(részlet)

Jőnek már a fecskék,
hazafelé jőnek,
Szebbre fordulását
érzik az időnek.
Erdőkön, mezőkön,
tengeren által,
Vidám csicsergéssel
fecskecsapat szárnyal

NYIT A KÖNYVTÁR ÉS A MŰVELŐDÉSI HÁZ IS

Kedves Látogatóink!

A 194/2021. (IV. 26.) rendelet alapján, bár egyelőre részlegesen, de újra nyithatunk!
A kormányrendelet értelmében a védettségi igazolvánnyal rendelkező – illetve a velük érkező 18 év alattiak – számára a Jerney János Művelődési Ház újra személyesen várja látogatóit nyitvatartási időben:
Hétfőtől csütörtökig 8.30-18 óráig és pénteken 8.30-15.00 óráig.
A bejáratnál elhelyezett kézfertőtlenítő és maszk használata, valamint a távolságtartás továbbra is kötelező!
A kormányrendelet szerint a védettségi igazolványt és a személyazonosságot belépéskor ellenőriznünk kell. Kérjük szíves megértésüket és türelmüket a szabályok betartásában!
A klubok, szakkörök indulásával kapcsolatosan kérjük, figyeljék facebook (https://www.facebook.com/forraskutmuvhaz) oldalunkat!

Illés-Vizsnyiczai Borbála
közművelődési szakember
Jerney János Művelődési Ház

Kedves Olvasók!

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy a 194/2021 (IV.26.) Kormányrendelet értelmében a könyvtárak újra nyitva várják Önöket.
2021. május 3-tól a megszokott időpontokban, kedden és csütörtökön 8:00-12:00-ig és 13:00-18:00 óráig tart nyitva a könyvtár.
***A könyvtár látogatása védettségi igazolvánnyal lehetséges*, aki nem rendelkezik ezzel, annak továbbra is csak az ajtóban tudom átadni az előzetesen kért könyveket. 18 év alattiak a könyvtárba csak felnőtt kísérővel jöhetnek!**
Továbbra is szükséges az arcmaszk és a kézfertőtlenítő használata!
Megértésüket köszönöm és szeretettel várom Önöket!
Vigyázzunk egymásra!

Barnáné Anikó
könyvtáros

KEDVES SZÜLŐK! KEDVES GYEREKEK!

Az elmúlt időszak viszontagságai – az online tanulás, bezártság, az iskolától, tanároktól, barátoktól való elszakadás – mind bonyolulttá tették ezt az évünket is. Mi, a zenei tanszakokon tanító tanárok is nehezen éltük meg ezt a helyzetet. Nagyon szépen köszönjük a Szülőknek a kitartást, bíztatást, azt a pozitív hátteret, amit a munkánk elvégzéséhez nyújtottak. Azt, hogy a Messenger, Google Classroom, Viber stb. csatornákon folyó délutáni óráinkat is fontosnak tartották. A kisebbeknek beállították a telefont, tartották a kottát, beírták a házi feladatot az ellenőrzőbe. A nagyobbaknak szóltak, hogy zenei órájuk van, gyakoroljanak, készüljenek.

Ezt a sok segítséget szeretnénk meghálálni azzal is, hogy továbbra is részt veszünk Forráskút közösségi életében. Az általunk előadott darabokkal színesítve az Adventi gyertyagyújtást, a Tavaszi zsongást, az Anyák napját, a ballagást, évzárót, falunapot.

Még egyszer szívből köszönjük minden Szülőnek és Gyermeknek ezt a sok segítséget, befektetett munkát és várjuk – visszavárjuk a gyerekeket a zenei tanszakokra jövőre is, ami remélhetőleg már nem online lesz.

Köszönettel: Ildi néni – furulya, Csillag néni – citera, Gerda néni – zongora, Zsolti bácsi – gitár, és Márti néni – szolfézs tanárok.

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK:

Munkavégzésükhöz új, elektromos kerékpárokat kaptak a házi segítségnyújtásban dolgozó gondozónők, melyet az önkormányzat saját forrásból vásárolt részükre.

Új kupakgyűjtő szív került kihelyezésre Forráskúton a Rendelő épülete mellé (piactér felől).
A kupakok Sárköziné Sólyom Etelka koordinálásával a Gemma Központ részére kerülnek felajánlásra, akik halmozottan sérült, fogyatékossággal élő gyerekekkel, fiatalokkal foglalkoznak.
Kihelyezése óta egyszer már meg is telt. Köszönjük, hogy élnek ezzel a lehetőséggel.

GARÁZS-MAJÁLIS, TÖKNEVELŐ VERSENY ÉS ANYÁK NAPI KÖSZÖNTŐ

Garázs Majális néven online pörköltfőző versenyt hirdetett a Jerney János Művelődési Ház, melyre 7+1 csapattól érkeztek be a nevezések, 6 csapattól kaptunk fényképet az elkészült pörköltről, és egy videó is beérkezett, valamint versenyen kívül érkezett egy sültes-tálas családi majálisi képválogatás. Ezúton köszönjük minden csapatnak a részvételt, a fotók és a videó beküldését.

Csapatok és az elkészített ételek:

Zádori Csaba és családja kakaspörköltje
Goda Zsolt és családja marhapörköltje
Csenki Dániel és családja harcsapaprikása
Sahin Zsolt és barátai csülökpörköltje
Farkas és Barna család marhapörköltje
Tapodi Sándor és családja kakaspörköltje
Tóthné Gyuris Katalin és családja kemencében sült kakaspörköltje
Kálmán János és családja tárcsán sült ételei

További beküldött képek és a videó megtekinthető a művelődési ház facebook (https://www.facebook.com/forraskutmuvhaz) oldalán.

Külön köszönjük továbbá Tapodi Sándornak és Tóthné Gyuris Katalinnak, hogy a főzés során a Délmagyar újságíróit is fogadták, vendégül látták!

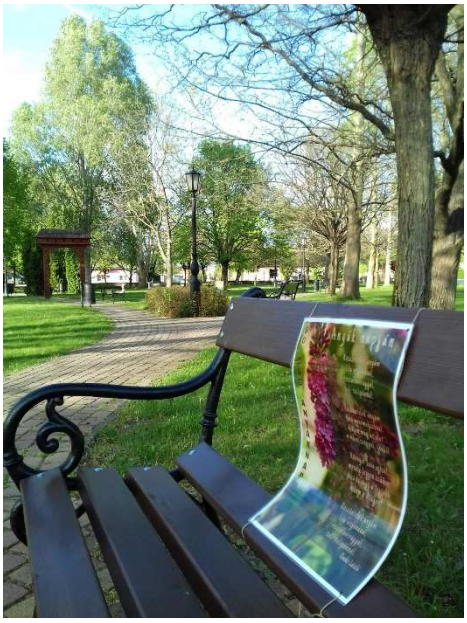
A zsűri győztese a videót készítő Goda család lett, a közönségszavazás nyertese pedig a Zádori család.

Bízunk benne, hogy a következő főzést már közösségi eseményként hirdethetjük meg!

Áprilisban töknevelő versenyt is hirdettünk, mellyel az őszi tökfaragó eseményünket is szerettük volna elő készíteni. Egy-két bátor jelentkező vállalkozott rá, hogy saját magának nevelje meg a halloween-i tököt. Nekik jó kertészkedést kívánunk!

Anyák napja alkalmából köszöntőket helyeztünk el a faluban. Ezúton is köszönjük a sok pozitív visszajelzést, mindig örömmel fogadom a visszajelzéseket és még inkább örülök, ha a kezdeményezésünk pozitív fogadtatást kap!

Illés-Vizsnyiczai Borbála



TAVASZI VIRÁGOSÍTÁS TELEPÜLÉSÜNKÖN

A terveknek megfelelően kialakításra került az évelő virágágyás a Tanácsadó épületénél. Az évelő virágfelületek fajai olyan lágyszárú dísznövények, melyek díszítő értéküket évről évre kifejtik, így több évig folyamatosan fenntarthatók, helyben hagyhatók. E növények többsége elsősorban a házi kertekben kap hangsúlyt, de szerencsére egyre gyakoribbak nagy városok virágágyásaiban is.

Az ágyás tervezésekor felmerült az ötlet egy egységes utcakép kialakítására. Ennek érdekében további öt terület beültetésére elegendő évelő növényt rendelt az Önkormányzat. Így összesen 75m^2 –en 470 db évelőt ültettünk el a gyógyszertár és az orvosi rendelő környékén.

Szárazságtűrő évelők kerültek az ágyásokba, amelyek egyes életszakaszaikban alacsony talajnedvességet és páratartalmat is elviselnek. Ennek megfelelően ültettünk: nőszirmot, cickafarkot, ligeti zsályát, méhbalzsamot, bíbor kasvirágot, füzéres díszcsorbát, macskamentát, díszgyertyát, kúpvirágot, több féle varjúhájat, tűzesőt, cipruskát, őszirózsát és iringót. Az ágyások lazítására díszfüveket használtunk. Valamint hagytunk szabad területeket, ahová ősszel virághagymák kerülnek majd elültetésre. Ezzel is meghosszabbítva a virágdíszes időszakot.

Az évelő növények évről-évre gyarapodnak. 2-3 évre lesz arra szükségük ahhoz, hogy kitöltsék a rendelkezésükre álló területet. De már az idei nyáron gyönyörködhetünk virágaikban. Sokuk olyan növény, amit kedvelnek a beporzó állatok. Így biztosan találkozhatunk majd pillangókkal, gyűjtögető méhekkel, szenderekkel.

Nem csak nyáron, hanem ősszel is érdemes lesz elsétálni az ágyások felé a varjúháj és az őszirózsa virágzásakor.

Reméljük, elnyeri majd a lakosság tetszését! Várjuk a visszajelzéseket.

Az előző évekhez hasonlóan egynyári virágok beszerzésére is sor került. Idén kb. 700 növény került a közintézményekhez és a falu központba. A park árnyékos részén kialakításra kerültek a sokak számára kedvelt gumós begónia ágyások. Újdonságként a park sarkához egy vegyes virágágyást alakítottunk ki.

Csenkiné Tajti Tímea
közművelődési asszisztens

Virágosabb Forráskútért

Az idei évben is várjuk a fotókat a saját kertekről. 2021-ben a legötletesebb virágtartókat keressük! Legyen az egy díszes cserép, egy kosár, egy kopott bicikli...mutasd meg nekünk, Te milyen különleges helyet találtál a virágaidnak?!

Nevezni a Forráskútért Civil Egyesület Facebook oldalára küldött fotókkal lehet. Arra kérünk, minden hónapban küldj egy fotót a virágtartódról.

FORRÁSKÚTÉRT CIVIL EGYESÜLET

Egyházközség búcsúja János atyától:

Ma a szívükhöz közelálló embert kísérünk utolsó útjára.
Forráskút gyászol, 38 évig volt Soós János a plébánosa, és 27 évig a kerület esperese. 38 év.. megannyi keresztelő, és esküvő, és számtalan temetés. Milyen sok öröm és fájdalom ért minket, amin közösen jutottunk túl.
Számára a hit mindennél fontosabb volt, sokan megértették ezt, és sokan nem. A hivatás érzése mindig erősen élt benne, nem foglalkozott azzal, éppen mikor mi illik, mindig azt tette, amit az értékrendje szerint tenni kellett. Küzdelmes élete ellenére nem keseredett el, soha nem adta fel, mindig vallotta a papi jelmondatát: „Isten kegyelméből vagyok az, aki vagyok."
Mikor 1983-ban ideérkezett az atya a faluba, eleinte hittan órákat tartott az iskolába, ő maga készített fel minket elsőáldozásra és bérmálkozásra. A vizsgák előtt tanultunk becsülettel, mert tudtuk, hogy csak így érhetjük el a közös célt. Nem volt helye a kivételezésnek, és az alkudozásoknak. Komoly elvárások voltak, és azoknak meg kellett felelni.
Minden bizonnyal jónéhányan emlékeznek a hittanóra végi összegzésre, mindig ki kellett írni: „nota bene"-jól jegyezd meg. Mindig egy fontos mondatot írtunk le. Vajon most, hogy megismerte már a végtelen szeretet igazságát, mit íratna le velünk, mi a legfontosabb mondat, mi számít igazán.
A templom körüli munkálatok soha nem estek nehezére, ügyesen restaurálta a szobrokat, készített új festményeket. Mindig szépített valamit az Úr Házán. A külföldi utazásról többször is hozott haza szobrokat és miseruhákat. Kitartó munkája eredménye, hogy a templom mellett felépülhetett a kápolna is.
Az egyházközség sok tagjának egy életre szóló emléket adtak, mikor eljutottak Rómába, a Szentföldre, a Częstochowai Fekete Madonnához, Medugorjebe és Magyarországon megannyi zarándokhelyre. Az atya mindig vitt magával egy-két embert, mikor felkérték zarándok utak vezetői lelkivezetésre.
A szentmisék előtt mindig rózsafűzért imádkoztunk utána a halottainkért, és vasárnaponként évek óta megtartotta az engesztelő imaórát. A lurdi kilenced a Pió atya és Szent Rita tisztelete mellett a Szállást keres a Szent Családnak is mindig helye volt templomban. Készségesen helyt állt, ha betegekhez, haldoklókhoz hívták, vagy ha házat kellett szentelni. Az utóbbi időben sokkal kevesebb erővel, Isten akaratában megnyugodva végezte feladatait.

Elvesztettük a földön a lelkivezetőnket, de hisszük, hogy még találkozunk!

Egyházközségi hírek:

A plébánia egyelőre nem kapott új lakost. 2021. április 14-től a kisteleki atyák látják el ezt a feladatot. Mindháromon fiatalok, életerősek.

A plébános: **Antal Imre** tel: 06 20 8232 496
A plébános munkáját segítő papok, hivatalosan a káplánok.
Kovács Zoltán és Amanso Brendan

A szentmisék rendje:
hétfőn, szerdán, pénteken 17.00
vasárnap 10.30

Minden hétfőn mise után Antal Imre atyap bibliaórát tart, melyre szeretettel vár mindenkit. Szentségimádás minden páros hét vasárnapján 16:00 órától. (2021.05.09; 2021.05.23; 2021.06.06; 2021.06.20;)

Május 15.-én szombaton a templomunk búcsú ünnepének előestéjén kivételesen lesz szentmise 17.00 órai kezdéssel. A szentmisét Antal Imre atya fogja bemutatni, a szent beszédet Kopasz István atya fogja megtartani.
Május 16.-án Urunk Mennybemenetele ünnepén délelőtt 10.30-kor kezdődő szentmisét Németh László atya fogja bemutatni.

A felmerülő ügyintézés kapcsán hívható a kisteleki irodavezető
Katona Attila 0620 2207 907

Egyházadó fizetése, szentmise íratás, temetés esetén helyben Mojzes Zoltánt és feleségét Editet (0630 4829132) keressék.

Egyházadó rendezése történhet **átutalással** is a következő bankszámlára:
Számlatulajdonos neve: **Urunk Mennybemenetele Plébánia**
Bank neve: **OTP Bank Nyrt.**
Bankszámlaszáma: **11735036-20052054**
A **közlemény** rovatban kérjük, hogy tüntesse fel, hogy **egyházadó**t utal, a **befizető nevét** és a **lakcímét**, továbbá azt az ***évszámot,*** amelyik évet szeretné rendezni.

Köszönet az önzetlen segítségért

2021. április 14-én volt Főtisztelendő Soós János atya, esperes-plébános temetési gyászmiséje a forráskúti Urunk Mennybemenetele templomban, majd temetése a forráskúti temetőben.

A szertartást Dr. Kiss-Rigó László és Gyulay Endre püspök atyák vezették 30 pap részvételével, melyért ezúton is hálásak vagyunk. Köszönjük a temetés szervezési munkáiban nyújtott segítséget Joó Balázs esperes-plébános úrnak, Dr. Janes Zoltán atyának, Negyela Zoltán atyának és az asszisztálásért Gáll Szabolcs kispapnak. Kántorizált Papp Szabolcs mórahalmi és Polyák László a szeged-rókusi kántor.

Az atya családja nevében is szeretném megköszönni az Önkormányzat részéről felajánlott díszsírhelyet, a kedves hívek részvételét, virágaikat és koszorúikat.

A forráskúti Urunk Mennybemenetele Plébánián és a templomban, 2021. március végén kialakult járványügyi helyzet miatt szükségessé vált a templomunk és plébániánk fertőtlenítése és a gyászmisére történő felkészítése.

A fertőtlenítést ózongenerátorral végeztük el, mely folyamat több napig tartott. A fertőtlenítéshez nyújtott segítséget ezúton is szeretném megköszönni Tóth Péter zsombói vállalkozónak (TÓTH & TÓTH épületgépészet) és Forráskút Község Önkormányzatának, akik ingyenesen biztosították a szükséges eszközöket és a szakmai tudást.

A gyászmise előtti teendők ellátásában, és a temetés napján sok forráskúti lakos nyújtott önkéntes és ingyenes segítséget (pl. vegyszerek biztosítása, takarítás, villanyszerelés, online közvetítés, templom díszítéséhez virág felajánlása, a templom díszítése), melyért ezúton is köszönet illet meg minden segítőt.

Segítőink voltak:

Balogh Mónika, Baloghné Zádori Tamara, Borbás János, Borostyán Étterem, Császár Gyuláné (Juliska néni), Fődi Kornél, Fődiné Nagy Márta, Kis Zsolt, Kiss Ádám, Kiss János,

Kiss Renáta, Kocsispéter Alajos, Mojzes Zoltán, Nagyné Rabi Márta, Pekó Zsolt, Tari Krisztián, Tari Zsuzsanna, Vass Józsefné (Aranka).

Köszönet azoknak is, akik bármilyen segítséggel hozzájárultak ehhez a naphoz.

Külön köszönet illeti a Forráskúti Polgárőr Egyesület tagjait a forgalom irányításáért, Fodor Imre polgármester urat és a Forráskút Község Önkormányzatának munkatársait a kertrendezéséért, a sátor, a székek az ásványvíz biztosításáért, a temetői hangosításért, továbbá az emlékkártyákért.

Kissné Tóth Klára

Az előző Hír-Forrásban megjelent a Karitász csoport búcsúztatója, mely szerkesztési hiba miatt nem volt olvasható. A hibáért ezúton kérjük szíves elnézésüket és a megemlékezést az alábbiakban ismételten közreadjuk:

A halál mindig fájdalmas. Fájdalmas, mert azt az embert veszi el tőlünk, aki igazán fontos számunkra. Azt az embert ragadja el mellőlünk, akihez kötődünk, akit szeretünk. Azt az embert viszi magával, aki a szó minden értelmében része az életünknek… 1993 májusában alakult meg Forráskúton a helyi szervezet, aminek 2019 januárjáig Kómár Nándor volt a vezetője. Nándi mindig lelkiismeretesen, és önmagát háttérbe szorítva segített az embertársainak, halála mindannyiunkat megrázott. Vigasztaljon minket a tudat, hogy ismerhettük, hogy köztünk, velünk élt. Nyújtson vigaszt a gondolat, hogy nekünk, értünk dolgozott!

Forráskúti Karitász csoport

TÁBORAJÁNLÓ

A Kormány 5 millió fő beoltott után dönt a táborok szabályozásával kapcsolatosan, így az alábbi tervezett táborok ennek függvényében változhatnak.

FORRÁSKÚTON TERVEZETT TÁBOROK

Foci tábor a Bordányi Sportkör szervezésében:

Július 5-9. között
Bővebb információ és részletek később:
Kiss-Patik Péter: 30/747-2068

Hittan tábor:

Július 12-16. között
Részletekről később ad tájékoztatást Balogh Tamara hitoktató az iskolában.

Jerney János Művelődési Ház táborai:

Július 12-16.: Ovis tábor: 4-6 éveseknek (Minimum 10, maximum 20 gyerek jelentkezése esetén)
Július 19-23: 7-10 éveseknek
Július 26-30: 10-13 éveseknek
Részletek később várhatóak!
Önkéntes segítők jelentkezését várjuk a művelődési ház táboraiba:
Ha elmúltál már 18 éves, esetleg óvónő, vagy tanári képzésre jársz, és szívesen kipróbálnád magad egy gyerektáborban, akkor jelentkezz a művelődési házban!

Táborok, amiket jó szívvel ajánlunk:

Csemete Egyesület táborai:

Természetismereti tábor a Bugaci Oktatóközpontban

A táborban a résztvevő diákok játékos és közvetlen formában ismerkedhetnek meg a természet törvényszerűségeivel.

Táborvezető: Barta Edit (70/779-2558)
Szállás: Kőépületekben és sátrakban
Ellátás: Teljes ellátás
Ára: 26.000 Ft
Ajánlott életkor: 8-14 év
Helyszín: Bugaci Oktatóközpont
Időpont: 2021.06.27.-07.04.

Cserhát csillagtúra

A túra során a Cserhát nyugati részének, Romhány és Kétbodony környékének látnivalóit járjuk végig, csillagtúra-szerűen, természetvédelmi, történelmi, néprajzi és geológiai értékeket egyaránt érintve; elsősorban élményszerző jelleggel, kényelmesen teljesíthető gyalogtúrák keretében.

Táborvezető: Bojtos Ferenc (20-3289433)
Utazás: vasút, busz
Szállás: sátor, korlátozottan kőház
Ellátás: teljes ellátás
Ár: 26 000 Ft
Ajánlott életkor: 6-99 éves korig
Helyszín: Cserhát, Kétbodony, Bakancstanya Vendégház
Időpont: 2021. július 17-24. (szombat-szombat)
Részletek:
http://www.csemete.com/programok/cserhat_csillagtura-788

AndiTáncok táborai:

EGÉSZSÉGPERCEK: FÓKUSZBAN AZ IDŐSEK TÁPLÁLKOZÁSA

A MÓRAHALMI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA (EFI) ROVATA

Az egészséges táplálkozásra egész életünkön át törekednünk kell! A táplálkozás minden életkorban, így időskorban is nagy jelentőségű. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) definíciója alapján a 65 évnél idősebb személyeket nevezzük időskorúaknak.

„Az öregedés folyamatával számos élettani hatás következik be, amihez a táplálkozásnak igazodnia kell. Ilyen például a rágási nehézség, látás-hallás és az ízlés romlása, megváltozik a nyál mennyisége és minősége, a nyelés is nehezítetté válhat. Gyakoribb az étvágytalanság, ezáltal az alultápláltság, gyengül az immunrendszer, csökken a szomjúságérzet és a szervezet hormonszintjei is megváltoznak. Ahogy idősödünk, úgy általánosságban elmondható, hogy fokozatosan csökken a fizikai aktivitás, az emésztés és az anyagcsere is lassul, romlik a tápanyagok felszívódásának hatásfoka. Mindezek hatással vannak arra, hogy a szervezetünk mennyi energiát és milyen tápanyagoknak a bevitelét igényli."[1]

Az időskor kívánalmainak megfelelő táplálkozással a cél a testi-szellemi hanyatlás késleltetése és a betegségek kialakulásának megelőzése, vagy a már kialakult betegség súlyosbodásának lassítása. A legújabb nemzeti táplálkozási ajánlást az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) dolgozott ki elsősorban a 60 éve felettiek számára 60+ EGÉSZSÉG néven[1]. A következőekben bemutatom a kiadvány főbb üzeneteit, **„Mi az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya idős korban?"**.

1. szabály: kiegyensúlyozott **ENERGIA-EGYENSÚLY**. Hogy mekkora energiabevitelre (kalóriára) van szükségünk több tényező befolyásolja. Például, hogy mennyire vagyunk aktívak egy nap. Ha sokat mozgunk, akkor több energiát igényel a szervezetünk. Viszont, ha egész nap ülünk és nem végzünk testmozgást, akkor alacsonyabb az energiaigényünk. Azonban, ha egész nap fekszünk, akkor is energiát használ fel a szervezetünk például a légzéshez, az agy és a szív működéséhez is. Ha több energiát fogyasztunk, mint amennyit a szervezetünk igényel, akkor testsúlyunk gyarapodni fog. Ha pedig kevesebb energiát fogyasztunk, akkor fogyni fogunk.

Az étkezés ritmusa is nagyon fontos. Napi 5 étkezéssel elkerülhető a fokozott éhségérzet és a nassolás, illetve a túlevés, ami gyakran súlygyarapodáshoz vezethet. Étkezések között minimum 2 óra, maximum 4 óra teljen el. Ez elősegíti a vércukorszint normalizálását, ami hozzájárul a cukorbetegség megelőzéséhez.

2. szabály: **ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS** fogyasztása **MINDEN NAP.** Minél többféle zöldséget-gyümölcsöt fogyasztunk egy nap, annál többféle hasznos tápanyaghoz juttatjuk a szervezetünket. Rendszeres fogyasztásukkal csökkenthető egyes betegségek kialakulásának kockázata, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, és a túlsúly, elhízás. Naponta legalább 4 adag (összesen 400 gramm) zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon el, ebből legalább 1 adag nyers legyen. Minden étkezés tartalmazhat változatos formában, minél többféle zöldséget, gyümölcsöt. Példa az ajánlás betartásához:

- **Reggelire** a szendvics/kenyér mellé fogyasszunk friss zöldséget, mint retek, uborka, paradicsom, paprika.
- **Tízóraira** vagy uzsonnára egy doboz joghurthoz vagy pár evőkanál túróhoz keverjen hozzá gyümölcsöt, például szeletekre vágott almát, narancsot, banánt vagy meggyet.
- **Ebédre** köretnek készítsen párolt zöldségköretet, például kevés olajon megfuttatott zöldborsót, brokkolit. Készítsen rakott zöldbabot, esetleg spenótos-tejszínes tésztát.
- **Vacsorára** a tojásrántottához keverjen paprikát, hagymát és fogyasszon mellé csemege uborkát/ecetes céklát, vagy valamilyen friss kerti veteményt.

3. szabály: **TELJES ÉRTÉKŰ GABONÁK** fogyasztása **MINDEN NAP.** A gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek (kenyér, tészta, pékáru) az étrendek fő elemei közé tartoznak. A javaslat, hogy naponta 3 adag gabonafélét (búza, rozs, köles, hajdina stb.), gabonából készült élelmiszert, a lehető legváltozatosabban fogyasszunk. Ebből a 3 adagból legalább 1 adag teljes értékű legyen. A teljes értékű (hántolatlan) gabonák és a belőlük készült ételek: barnarizs, teljes kiőrlésű kenyér/tészta, zabkása, stb. A magas rost tartalmú ételek, így a teljes értékű gabonák és ételek fogyasztása mellett a bőséges folyadékfogyasztás nagyon fontos, a székrekedés elkerülése érdekében. A kivitelezéshez pár praktika:

- Reggelire teljes kiőrlésű lisztből készült túrós palacsintát készítsen, vagy zabpehelyből, kölesből készítsen kását, amit mákkal, citrommal és túróval is tud ízesíteni.
- A töltött, rakott ételekhez hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt vagy kölest.

4. szabály: **ÁLLATI EREDETŰ FEHÉRJE** fogyasztása lehetőleg **MINDEN FŐÉTKEZÉSKOR**. Tej, tejtermék, hal és tojás gyakrabban kerüljön a tányérra, mint hús, húskészítmény. Hetente legfeljebb 500 gramm vörös húst (pl. marha, sertés, bárány, kecske) és/vagy vöröshús-készítményt fogyasszon. Részesítse előnyben a fehér húsokat (pl. csirke, pulyka). Húskészítményeket lehetőleg ne fogyasszon minden nap. A minél magasabb hús tartalmú és minél alacsonyabb zsír- és sótartalmú húskészítményeket válassza.

5. szabály: **TEJ, TEJTERMÉKEK** fogyasztása **MINDEN NAP.** A tej és tejtermékek mindennapi fogyasztása azért különösen fontos a 60 év felettiek számára, mert az izomépítő állati fehérjéken túl nagyobb mennyiségben tartalmaznak a csontok egészségének fenntartásához hozzájáruló kalciumot, illetve a kalcium beépítéséhez szükséges D-vitamint. Naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű (600 mg) kalciumot tartalmazó tejterméket fogyasszon el. Válassza az alacsonyabb zsírtartalmú (félzsíros, sovány) és hozzáadott cukrot nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmazó termékeket. A tejben, tejtermékekben különböző mértékben megtalálható tejcukorra (laktózra) való „érzékenység" (valójában intolerancia) idősebb korban gyakoribb. Ha tej-, tejtermékek fogyasztása után puffad vagy görcsös hasfájást, hasmenést tapasztal, forduljon háziorvosához.

6. szabály: **NAPI 2 LITER FOLYADÉK** fogyasztása. Indítsa a napot egy pohár vízzel, ébredés után. Legyen kikészítve otthon egy pohár víz az asztalra. Ha szem előtt van, nagyobb valószínűséggel fogyasztja majd el. Minden étkezéshez igyon vizet: kortyolhat a pohárból egy-egy falat között is. Testmozgás, séta előtt és után mindig igyon egy pohár vizet.

7. szabály: **KEVESEBB HOZZÁADOTT CUKOR, SÓ ÉS TELÍTETT ZSÍR** fogyasztása. Mindig olvassa el az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját. Ritkábban fogyasszon olyan élelmiszereket, melyek az alábbiak valamelyikét tartalmazzák: kristálycukor, porcukor, nádcukor, répacukor (szacharóz); gyümölcscukor (fruktóz); szőlőcukor (glükóz); malátacukor (maltóz); barnacukor. A legkönnyebben úgy csökkentheti a cukorfogyasztását, ha minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszert fogyaszt, és ha minél kevesebb cukrot, szirupot, mézet használ az ételek, italok készítéséhez.

Túlzott sófogyasztás csökkentése érdekében használjon friss vagy szárított fűszereket, savanyú ízű ételízesítőket (pl. citromlevet, ecetet) a só egy részének helyettesítésére. Kóstolja meg az ételt, mielőtt a sószóróért nyúl. A friss zöldségeket ne sózza meg, tanulja meg élvezni a természetes ízüket. Ha magas sótartalmú összetevőket (kolbászt, sajtot, pácolt hús- és haltermékeket stb.) használ, akkor ne adjon plusz sót az ételhez. Tejben, joghurtban pácolás, zöldségekkel, fokhagymával, gombával, gyümölcsökkel való tűzdelés, párolás esetén kevesebb sót is elég a húsokhoz adnia.

8. szabály: **VÁLTOZATOSSÁG, IDÉNYSZERŰSÉG**. Részesítse előnyben a helyi és szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és felhasználásuk során törekedjen a változatosságra.

A jelenlegi táplálkozási szokásainkon kis lépésekben, fokozatosan kell változtatni! Így sokkal valószínűbb, hogy hosszú távon, eredményesen és erőfeszítés nélkül tudjuk kialakítani egészséges életmódunkat!

Pécsi Bianka

EFI dietetikus

[1]Forrás: OGYÉI: 60+ EGÉSZSÉG - Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek (Készült az EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 „Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén" elnevezésű projekt keretében) Budapest, 2020. Az ingyenes kiadvány elérhető a https://merokanal.hu/60pluszegeszseg/ weboldalon.

„Egészségfejlesztés a Homokhátságon" című, EFOP-1.8.19-17-2017-00019 azonosítószámú projekt támogatásában.

Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE
SZÉCHENYI 2020

A FALUGAZDÁSZ TÁJÉKOZTATÓJA

Májusi aktualitások

Tisztelt Termelők!

A koronavírus járvány miatt a Kormányzati intézkedésekkel összhangban továbbra is rendkívüli munkarend van a falugazdász hálózatnál is. Ennek az a célja, hogy mindannyian megőrizzük az egészségünket. Ennek lényege, hogy május 17-ig csak minősített esetekben és előre egyeztetett időpontokban van lehetőség személyes ügyfélfogadásra a falugazdász hálózatnál. **Forráskúton és Zsombón nincs személyes ügyfélfogadás**!!! Telefonon és egyéb elektronikus felületen továbbra is állok rendelkezésükre.

Két fontos aktualitást emelnék ki:

Az őstermelői jogviszonnyal és az Őstermelők Családi Gazdaságával kapcsolatos tudnivalók

Ezek az információk az előző számokban szerepelnek, az Egységes kérelem benyújtási határideje miatt május 17-ig nem, vagy csak indokolt esetben lesz lehetőség az ügyintézésre!

Április 7-én elkezdődött az Egységes kérelem benyújtási időszaka, amely a tervezet szerint május 17-ig tart.

Május 17-től lesz lehetőség a szankciómentes módosításra, de új kérelmet már napi 1 % szankcióval lehet benyújtani május 17-től június 9-ig

Egyéb okok miatt **a 2021-es évben MINDEN TERMELŐNEK a kérelmét a kollégáim fogják elkészíteni, senkinek nem fog elmaradni a támogatási kérelem benyújtása!!!** A kollégáim a korábban megadott elérhetőségeiken fogják Önöket keresni. Kérek mindenkit, hogy ebben az időszakban legyen önöknél a telefonjuk, s az ismeretlen számokat vegyék fel, illetve hívják vissza az időpont egyeztetés céljából

Ebben az időszakban nem lesz lehetséges a személyes egyeztetés, úgy kell készülnünk, hogy a kérelem benyújtása a tavalyi kérelembeadáshoz hasonlóan telefonos egyeztetés alapján fog megtörténni.

A cél az, hogy lehetőleg gördülékenyen, és a legnagyobb pontossággal nyújtsuk be a kérelmeket. Ehhez szükséges lesz a fokozottabb közreműködésükre.

Fentiek alapján a következőkre kérném Önöket!

1; Készítsék elő a tavalyi Területalapú támogatási kérelmüket. Rajzolják a térkép részletre a tábla alakját, írják mellé a növénykultúrákat, és a területnagyságot! Ha nem változott a terület nagysága, csak a kultúra, úgy nem szükséges rajzolni. Amennyiben a vetésszerkezet változott (pl. több parcellára osztódik a területünk, vagy összevonódnak a parcellák stb.), mindenképpen szükséges a térképrajz. A kérésem, hogy jól elkülönülten és egyértelműen történjenek a bejelölések. Ha új terület van, akkor a települést, a helyrajzi számot, a növénykultúrát és a területnagyságot írják le, szükség esetén itt is készítsenek rajzot. Ezen adatok ismeretében tudjuk az új területet rögzíteni.

Ha növény alapú termeléshez kötött kiegészítő támogatást is szeretnének igényelni, azt is jelöljék meg a térképen. Ekkor szükséges lesz majd a szaporító anyag mennyiségének a feltüntetése, a vetés ideje is, valamint ój tartalmi elemként a számlaadatok feltüntetése: számla száma, kelte, szaporító anyag mennyisége, növény faj, fajta, LOT szám. Gyümölcsösök esetén kérem, jelöljék meg, hogy az extenzív/ intenzív támogatást igénylik-e?

2; **A telefonos egyeztetéseknek ezek az információk lesznek az alapjai, ezek fognak a kollégáimnak támpontot nyújtani ahhoz, hogy a legpontosabban nyújtsam be a kérelmüket**. A bonyolultabb területek esetében szeretném kérni Önöktől elektronikus formában az Önök által berajzolt térképet, azaz fényképezzék le/szkenneljék be (bármi megoldás jó), s küldjék el a megadott elérhetőségekre. Egyéb esetekben elég lehet a telefonos egyeztetés.

Ha a tavalyi kérelem nincs meg, vagy nehezen olvasható, az Önök által megadott e- mail címre el tudom juttatni a pdf. dokumentumot. A pdf. dokumentum szerkeszthető, abba is lehet rajzolni, írni, bármi, ami megkönnyíti a beazonosítást.

3; Állat alapú (Szarvasmarha) támogatások esetén segíteni tudok abban, hogy az ENAR rendszerből le tudom kérdezni a támogatható állatok listáját, s egyeztetésre el tudom küldeni az Önök által megadott e-mail címre.

4; Erdős jogcímek esetén a már meglévő erdők esetében a tavalyi kérelemből előhívhatók az adatok, azt a tényt tisztázzák le a Támogatói Okiratból, hogy jár-e még az Erdőtelepítési támogatásból valamilyen összeg, vagy csak a Területalapú támogatás? Új erdő igénylés esetén egyeztetés szükséges. Egyéb speciális jogcímek esetében szintén egyeztetés szükséges.

5; Március 26-tól április 9-ig a gyümölcsös ültetvényekben jelentős fagykár keletkezett. Ennek a bejelentésére május 17-ig (azaz a Területalapú támogatások igényléséig) van lehetőség, aki a Kárenyhítési rendszernek tagja. Az a kérésem, ha károsodott az ültetvény, mihamarabb vegyék fel a kapcsolatot, mert a kár bejelentésére csak akkor van lehetőség, ha előzetesen a

Területalapú támogatási kérelmet is elkészítjük. Az eddigi adatok mellett új tartalmi elemként a kárbejelentő felület kérdezi a telepítés idejét és a termőre fordulás idejét. Ezek az információk a Termeléshez kötött gyümölcstámogatást igénylő gazdák esetében a jegyzőkönyvben rendelkezésre állnak, aki ilyet nem igényelt, ott szükséges lesz előzetesen ezen időpontoknak a tisztázása.

Ebben a formában tavaly már dolgoztunk, voltak kezdeti nehézségek, de alapvetően mindenkinek sikerült beadnunk a támogatási kérelmét. Türelmet és megértést szeretnék kérni mindenkitől. Mindenkinek a kérelme be lesz nyújtva a határidőn belül!

Az a kérésem, hogy a megbeszélt időpontban mindenkinél legyen ott a telefonja, meg az előkészített rajzok, dokumentumok. A megbeszélt időpontban **a kollégák fogják keresni** a beütemezett ügyfeleket a kérelem beadása céljából. Nagy valószínűséggel az én telefonom, de a kollégáim telefonjai is sokszor fognak foglalt állapotot jelezni. A kiírt telefonszámot az adott nap folyamán **vissza fogják hívni**. Emiatt az e-mailes megkeresést javasolnám mindenkinek.

A telefonszámom: 06-30/337-2520
E-mail címem: gyuris.ferenc2@nak.hu
Facebookon / Messengeren is elérhető vagyok Gyuris Ferenc néven, ide is küldhetnek információkat, képeket.

Mindkét településen az egyes támogatási jogcímek igénylésének a feltételei ki vannak függesztve. Tájékoztatásul a közvetlen támogatások rendszere:

A közvetlen támogatások rendszere:

Alaptámogatás

Minden termesztett kultúrára jár, minimális táblaméret 2.500 négyzetméter, Minimálisan 1 hektárra lehet támogatást benyújtani.

Zöldítés

1; A 10 hektár alatti szántóval rendelkező gazdaságok automatikusan megkapják

2; 10 hektár felett legalább két kultúrát kötelezően termeszteni kell; 30 hektár felett legalább három kultúrát kell termeszteni

ÉS!!!

15 hektár szántó felett a szántóterület legalább 5 %-át ökológiai célterületként kell használni , azaz

a; pihentetett terület (vegyszermentességi követelmények!!!)

b; Nitrogénmegkötő növények (lucerna- fémzárolt vetőmag használata)

c; Ökológiai célú másodvetés

A kisgazdaságok támogatása 2015-ben lehetett ebbe a rendszerbe belépni

Fiatal gazdálkodók támogatása

Első támogatás igénylésekor még 40 év alatti gazdálkodó, maximum 5 évig, és 2020-ig igényelhető.

Kiegészítő támogatások, melyek a Területalapú támogatás felett igényelhetők

a; Zöldségfélék termeléshez kötött támogatása

Feltétel, hogy legalább 3.000 négyzetméteren kell termeszteni az adott kultúrát, szükséges a hektáronkénti minimális vetőmag, vagy palánta megléte, számlával és vetőmag tasakkal kell igazolni a fémzárolt vetőmagot.

b; Ipari zöldségfélék kiegészítő támogatása (Burgonyára is igényelhető termeléshez kötött ipari zöldségnövény támogatás, a vetőgumó mennyiségét számlával és címkével kell igazolni, Legalább 1 hektáron kell termeszteni az adott kultúrát.

c; Szálas fehérjenövények támogatása (lucerna)

Feltétel a hektáronkénti 15 kg vetőmag mennyiségről szóló számla és címke megléte, minimális terület itt is 1 hektár

d; Gyümölcs ültetvények támogatása

Feltétel a hektáronkénti minimális tőszám megléte, az ültetvény életkora (maximum 20 év), valamint a 85%-os tőszámbeállottság

e; Termeléshez kötött állat alapú támogatások

Hízott bikatámogatás

A 2018. április 1. és a 2019. március 31. között leadott bikák ENAR száma szükséges hozzá.

Húshasznú anyatehén támogatás (EU és Hazai forrásból finanszírozva)

A jogosult állatok ENAR száma és a hármas mentesség szükséges, (vérvétel megléte),
de nem kell csatolni az állatorvosi igazolást.

Tejhasznú anyatehén támogatása (EU és Hazai forrásból finanszírozva).

A jogosult állatok ENAR száma és a hármas mentesség szükséges, (vérvétel megléte),
de nem kell az állatorvosi igazolás

Erdős jogcímek Támogatói okirattal kell rendelkezni.

Kérdések esetén állok rendelkezésükre.

VIGYÁZZANAK MAGUKRA, VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA

Tisztelettel:
Nemzeti Agrárgazdasági Kamara

Drága forráskúti és Forráskútra járó Tornázók! ☺ Drága Mindannyian, akik olvassátok a soraimat! ☺

Indulhat a zene? Készen álltok? Kezdhetünk? Nem hallom! Kezdhetünk? Igeeen! Szuper! Nos akkor semmi dolgod nincs, mint hogy érezd nagyon jól magad! Ne gondolj most semmire, csak hallgasd a zenét, énekelj, élvezd a mozgást és szívd magadba az összes energiát! Mert ez a TE énidőd!!!!

Na gyerünk…hinta…éééés húz a váll!!!

Istenem, de várom már! Minden hétfőn, 17 órától- már évek óta Forráskúton, az imádott Művelődési házban élhetjük meg együtt a Fitt Forma életérzést! Micsoda sikítások, mennyi izzadságcsepp, gömbölyödő kismamapocak, lelkes kisManók, ragyogó szemek, kitüntetések, elismerések, örömkönnyek, mennyi-mennyi új cél, kihívás, sikerélmény és az elmaradhatatlan büszke-és megcsináltam érzés! Tudjátok, hogy csak Forráskúton, már több, mint 100 alakformáló tornán töltődtünk együtt? Nagyon BÜSZKE vagyok Rátok!!! Nagyon!!! Miért? Mert ennyi tornát csak úgy tudtunk megélni, hogy mérhetetlenül kitartóak, lelkesek vagytok és hétről hétre időt szakítottatok magatokra, az egészségetekre, akadályokat nem ismerve rendszeresen jártatok a tornákra! És Atyaég!!! Mennyi nagyrendezvény! Emlékszel? Neked melyik a legkedvesebb Fitt Forma emléked? Éjszakai aerobikmaraton, élő mixes rendezvények, Fitt Forma Gála, karneváli őrület, karácsonyi- Valentin napi – születésnapi tornák…..

„Élményeket gyűjts, ne tárgyakat!"

Ha vannak emlékeid, élményeid, amikre szívesen visszaemlékezel, amik értékké váltak az életedben, akkor azok bizony rengeteg hitet, reményt adnak minden időben- csakúgy, mint a mozgás. Ha van egy közösség, ahova tartozol, ahol fontos vagy, ahol motiváló környezetben, életvidám emberek között lehetsz, az bizony hatással lesz az életedre. Nagyon jó hatással! Te egy ilyen közösségnek már egészen biztosan tagja vagy! Ha még nem, mi Téged is sok szeretettel várunk a Fitt Forma családunkba! ☺

Ezért arra biztatlak, hogy emlékezz és meríts erőt, lendületet az élményekből, mozogj és minden egyes nap tegyél azért, hogy jól érezd magad!

„ A legnagyobb vétség, ha semmit nem teszünk, mert úgy gondoljuk, hogy túl kevés, amit tehetünk."

A rendszeres sportolásnak számos jótékony hatása van- ezért IS élj vele, mert érdemes! Kapcsolódj ki, töltődj, figyelj magadra- mert értékes ember vagy Te is és jól kell legyél azért, hogy még sok csodát tudj teremteni és megélni. Arról nem is beszélve, hogy remélhetőleg hamarosan kezdődik a következő 100 tornánk a forráskúti művházban is!!! Tiszta szívemből kívánom és elmondhatatlanul várom!

„Az élet viharaival szemben olyan légy, mint a madár, amely ha a fát kivágják alóla, nem a mélybe zuhan, hanem a magasba száll!"

Nagyon sokat gondolok Rátok, elmondhatatlanul hiányoztok! Hiszem, hogy hamarosan újra eljön a mi közös énidőnk! Addig is látlak magam előtt Benneteket, hallom a hangotokat, érzem az ölelésetek és arra biztatlak most is, hogy tedd a dolgod, mozogj, töltődj és igenis

Húzd ki a hátad, legyen szép a tartásod és legyél magadra ma is nagyon BÜSZKE!

Szeretettel ölellek Benneteket, hamarosan találkozunk!

Gut Gabi

ANYAKÖNYVI HÍREK

Házasságkötés

Csóti Márk János és Bakics Szilvia

fogadott örök hűséget. Gratulálunk!

Gólyahír

dr. Molnár Dávidnak és Monostori Katalinnak

Balázs

nevű gyermeke született. Gratulálunk!

Halálozás

Figura István
(élt 72 évet)

Ifjú Csala Imre
(élt 42 évet)

Molnár Ferencné Gergely Rozália
(élt 81 évet)

Pesti József
(élt 70 évet)

Kocsispéter György
(élt 86 évet)

Dr. Tóth József
(élt 67 évet)

Hozzátartozóik fogadják részvétünket!

CSONGRÁD MEGYEI

KEGYELETI KFT

FORRÁSKÚTON!

- Teljes körű temetési szolgáltatás, hétfőtől vasárnapig, 0-24 óráig.
- Állandó elérhetőségünk
  06 30/447 28 66

Vass József

Forráskút, Csongrádi u. 20.
Tel: 62/287-132
Mobil: 06 30/447-2866

Halottszállítási ügyelet:
Szeged – Kiskundorozsma
06 30/565-8381, vagy 06-30/565-8378

pénzügyek generációkon át

Védelem a váratlan helyzetekben:
ÉLETBIZTOSÍTÁS

Kiknek ajánljuk?
MINDENKINEK, de legfőképp annak,
- aki családfenntartó
- akinek van hitele, kölcsöne
- akinek gondoskodnia kell szeretteiről
- aki mentesíteni szeretné hozzátartozóit a temetkezési költségek terhe alól

Hiszen az amatőrök remélnek, a profik biztosítanak!

Keressen bátran az alábbi elérhetőségeimen:

Maróti Dávid
anyagi biztonság specialista
Forráskút, Szövetkezeti utca 4.
06 30 947-1194
md@marotidavid.hu

Széleskörű pénzügyi tanácsadás és ügyintézés a hét minden napján.

www.marotidavid.hu - 06 30 947-1194 - 06 62 287-639

HIRDETÉSEK

Gépi Földmunka
Tuskó szedés
Gépi rakodás
Tereprendezés
Víz gáz villany vezetékek
nyomvonalainak ásása!
Rövid határidővel, számlával!
Masa Szabolcs: 06703953807

TÓTH & TÓTH
ÉPÜLETGÉPÉSZET

Klima szerelés-tisztítás
Vízhálózatok kiépítése
Hőszivattyú telepítés
Ózonos fertőtlenítés
Fűtés szerelés

Telefon:+36 30 985 12 47
E-mail: tothpe007@gmail.com
Weboldal: http://ttcool.hu/

HIRDETÉSEK

Eladó lakóingatlant keresünk Forráskút belterületén 10-12 millió forint értékben.
Varga Ágnes: 0670/3122-099

VÁSÁRNAPTÁR

Mórahalom	Május 16. állat- és kirakodó vásár
Ruzsa	Május 23. állat- és kirakodó vásár
Kistelek	Június 6. állat- és kirakodó vásár

HÉTVÉGI ÁLLATORVOSI ÜGYELET

Május 15-én és 16-án 8 és 20 óra között
Dr. Kovács Tibor Telefon: 0630/965-3114

Május 22-én és 23-án 8 és 20 óra között
Dr. Szőke Tibor Telefon: 0630/324-5032

Május 29-én és 30-án 8 és 20 óra között
Dr. Hursán Mihály Telefon: 0630/998-6139

ORVOSI ÜGYELET

FORRÁSKÚTON AZ ORVOSI RENDELŐBEN
8 – 12 ÓRÁIG TART A RENDELÉS.

A betegek bejelentkezésére 11.30-ig van lehetőség.

12 – 16 óráig **rendelkezésre állási idő**.

A **SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS** természetesen folyamatos a forráskúti rendelőben 7.30 – 16 óra között, ezen kívüli időben (*hétköznap délután 16 órától reggel 7.30 óráig, illetve hétvégén*):

HÍVJÁK a Szegedi Központi Háziorvosi ügyeletet a 104 –ES KÖZPONTI MENTŐ SEGÉLYHÍVÓN!!!

BOROSTYÁN ÉTTEREM

Forráskút, Petőfi S. u. 3/a.
Tel.: 62/287-118
www.borostyanetterem.net

Jelenleg a járványügyi szabályoknak megfelelően az étterem zárva tart.

Napi menü és az étlapról történő rendelésre lehetőség van továbbra is elvitelre vagy kiszállítással.

Aktuális információkért kövessék az étterem honlapját, vagy facebook oldalát:

Facebook/Borostyán Étterem és Szállás Forráskút

SZÉP Kártyát is elfogadunk!

Dobó Zoltán Autószerelő és vizsgabiztos
Vállalja: - személy- és kistehergépjárművek javítása, vizsgára való felkészítése és vizsgáztatása
- gumiabroncsok árusítása
- motorolajak értékesítése
- gépjárművek diagnosztikája
- gépjárművek okmányirodai ügyintézése

mobil: 06-30/264-6476
e-mail: doboszaki@freemail.hu
6793 Forráskút, Széchenyi u. 4.
Nyitvatartás: minden nap 8-17-ig

KÖZÉRDEKŰ TELEFONSZÁMOK ÉS E-MAIL CÍMEK:

Polgármesteri Hivatal 06 62/287-222
fax: 06 62/287-323
06 70/489 5655
e-mail: hivatal@forraskut.hu
Fodor Imre polgármester 06 70/3828 031
e-mail: polgarmester@forraskut.hu
Általános Iskola 06 62/587-140
tel/fax:587-141
06 30/740-3213
e-mail: iskola@forraskut.hu
Margarét Óvoda és Bölcsőde
- Óvodai intézményegység 06 62/287-123
06 70/489-5646
e-mail: ovoda@forraskut.hu
- Bölcsődei intézményegység
06 70/705-2371
e-mail: bolcsode@forraskut.hu
Művelődési Ház 06 62/287-023
e-mail: muvhaz@forraskut.hu
Orvosi Rendelő 06 62/287-034
Tanácsadó 06 62/287-066
Fogorvosi Rendelő 06 62/287-112
Gyógyszertár 06 62/287-002
e-mail: dr.cseh.gy@gmail.com
Négyforrás Nonprofit Kft. 06 70/489-5656
e-mail: negyforraskft@forraskut.hu
FBH NP Kft. 06 79/524-821
Borostyán Étterem 06 62/287-118
Közvilágítási hiba bejelentése
kozvilagitasihiba@nkmaram.hu
Alföldvíz Zrt. Ügyfélszolgálata:
06 40/922-334
Műszaki hibabejelentés: 06 80/922-333
Posta Forráskút 06 62/287-001
Kormányablak Üllés 06 62/681-370
Körzetben szolgálatban lévő rendőr, 0-24 órában hívható 06 20/232-6655
ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓ: **112**
ORVOSI KÖZPONTI ÜGYELET: **104**
Szegedi ügyelet (Kossuth L. sgt. 15-17.)
Tel.: 06 62/433-104

HÍR-FORRÁS FORRÁSKÚT KÖZSÉG LAPJA

Felelős kiadó: Forráskút Község Önkormányzata
Címe:6793 Forráskút, Fő u. 74.
Kiadásért felelős: Fodor Imre
Szerkesztésért felelős: Dr. Kapás Anita
Sajtótermék nyilvántartási száma: 726939
Kapcsolat: Jerney János Művelődési Ház
Cím: 6793 Forráskút, Petőfi S. u. 3.
Telefon/fax: 62/287-023
E-mail: muvhaz@forraskut.hu
Megjelenés: havonta 900 példányban
Megjelent: 2021.05.14. Következő lapzárta május 31.
Az újság minden háztartás számára ingyenes.