



TISZTELT TELEKGERENDÁSI LAKOSOK!

Ezúton nyújtunk tájékoztatást Telekgerendás, Gerendás, és Kétsoprony települések szennyvízelvezető hálózat és a közös szennyvíztisztító telep létrehozásához kapcsolódóan.

Egyik település sem rendelkezik jelenleg szennyvízelvezető hálózattal és hozzá kapcsolódó szennyvíztisztító teleppel. Az egyes településeken történt korábbi lakossági igények alapján a szennyvízelvezető hálózat kiépítése fontos feladat mindhárom településnek. Sajnos egyik településnek sem áll rendelkezésére a kiépítéshez szükséges anyagi forrás, így pályázat beadása válik szükségessé a megvalósításhoz. A három település vezetői többszöri tárgyalást, egyeztetést folytattak le és előzetesen megkerestük az illetékes Vízügyi Igazgatóságot a közös elképzelésünkkel. A Körös-vidéki Vízügyi Igazgatóság szakemberei segítőkész iránymutatása alapján a három településnek egy közös agglomeráció létrehozását javasolták egy közös szennyvíztisztító telep megvalósításával és a tisztított szennyvíz befogadó csatorna megjelölésével. Többszöri egyeztetések és információk gyűjtését követően került sor Telekgerendás, Gerendás és Kétsoprony települések részéről a konzorciumi megállapodás létrehozására, melynek célja a települési szennyvízelvezetési és szennyvíztisztítási kötelező önkormányzati feladatmegvalósításának első lépése, amely a Magyarország települési szennyvíz-elvezetési és -tisztítási helyzetét nyilvántartó, a Településsoros Jegyzékről és Tájékoztató Jegyzékről, valamint a szennyvíz-elvezetési agglomerációk lehatárolásáról szóló 25/2002. Korm. rendelet 1. mellékletébe a három település egy közös agglomerációként történő bekerülése, mint Csatornahálózat bővítése (CS) és Új szennyvíztisztító telep létrehozása (ÚT) fejlesztési igényként. A szennyvíztisztító telep megvalósulási helyszíne Telekgerendás közigazgatási területének nyugati szélén található u.n. lőtér.

A fenti célok érdekében a konzorciumi megállapodás 2021. február 25. napjával került aláírásra. A konzorciumi megállapodásban a gesztor önkormányzatként Telekgerendás Község Önkormányzata került kijelölésre.

Tagok neve, címe, képviselők megnevezése:

- 1./ Telekgerendás Község Önkormányzatának Képviselő-testülete,
5675 Telekgerendás, Dózsa György utca 13. szám. Képviseli: Ránkli Ferenc polgármester.
- 2./ Gerendás Község Önkormányzatának Képviselő-testülete,
5925 Gerendás, Petőfi Sándor utca 2. szám. Képviseli: Lengyel Zsolt polgármester.
- 3./ Kétsoprony Község Önkormányzatának Képviselő-testülete,
5674 Kétsoprony, Dózsa György u. 11. Képviseli: Völgyi Sándor László polgármester.

Jelenleg az agglomerációs dokumentáció elkészítéséhez a tervező a rendelkezésre álló alapadatok alapján a szükséges előkészítési munkákat végzi. A tervező által elkészítendő és a három település véleményezése után az agglomerációs dokumentáció benyújtásra kerül a Körös-vidéki Területi Vízgazdálkodási Tanács részére szakmai véleményezésre. A projekt előre haladásáról a továbbiakban folyamatos tájékoztatást nyújtunk.

Telekgerendás, 2021 június hó.

Telekgerendás Község Önkormányzat
Képviselő – testülete

KORMÁNYABLAK BUSZ TELEKGERENDÁSON

A Békés Megyei Kormányhivatal bővítve az ügyfélszolgáltatás lehetőségét, a kormányablakkal nem rendelkező településen is biztosítja a helybeni ügyintézés a Békéscsabai Járási Hivatal Mobil Ügyfélszolgálat keretében.

Tájékoztatjuk leendő Ügyfeleinket, hogy 2021. június 10. (csütörtök) 9.30 órától 15.30 óra közötti időben Telekgerendás, Dózsa György u. 13. szám előtt a Kormányablak Busz a lakosság szolgálatára áll.

Az akadálymentesített Mobilizált Ügyfél- szolgálaton lehetőség van számos, a Kormányablakokban intézhető ügytípus intézésére, így többek között személyazonosító igazolvány, lakcímkártya, útlevel, vezetői engedély, ügyfélkapu vagy akár mozgáskorlátozott parkolási igazolvány ügyintézésre is. 2021. május 3. napjától a védettségi igazolvány státuszának lekérdezésével is fordulhatnak az ügyfelek a kormányablakokhoz, így ebben az ügyben is tájékoztatást nyújtunk a kitelepülés során.

Amennyiben a gépjármű ügyintézés keretében rendszám-tábla kiadásával járó ügyintézési szándékuk van - a szükséges rendszám-tábla típus



rendelkezésre állásának teljes körű biztosítása érdekében -, azt előzetesen szíveskedjenek jelezni 2021. június 9-én (szerda) 12.00 óráig a 66/528-324-es telefonszámon.

A Mobilizált Ügyfélszolgálaton biztosított a bankkártyás fizetés, de a bankkártyával nem rendelkező ügyfelek az esetleges eljárási költséget akár postai csekken is megfizethetik a helyi postán.

Kérjük szíveskedjenek ellenőrizni okmányaik érvényességét, hogy a fenti ügyfélszolgálati időben helyben elintézhessék ügyeiket!

KINYITOTT AZ IFJÚSÁGI CENTRUM ÉS KÖNYVTÁR

A Kormány 170/2020. (IV. 30.) Korm. rendelete a sportrendezvényekkel és sportedzésekkel kapcsolatos intézkedésről értelmében ismét kinyithatja kapuit az Ifjúsági Centrum és Közösségi Tér. Egyelőre rövidített nyitvatartással, minden hétköznap 11:00 órától 19:00 óráig várja a sportolni, kikapcsolódni vágyókat a létesítmény. A könyvtár és teleház a megszokott időszakban hétköznap 12:00 órától 18:00 óráig tart nyitva. A hatályos rendeletek értelmében csak védettségi igazolvánnyal, vagy a védettséget igazoló applikációval látogatható mind az Ifjúsági Centrum mind a könyvtár és teleház.

Háziorvos megkérdezése alapján a falu lakosai közül sokan szenvednek szív és érrendszeri problémákban. Néhány tanács ezek megelőzésére, karbantartására. 5 hatékony segítség szívbetegségek ellen:

A szív-és érrendszer védelme kiemelt jelentőséggel bír az egészség megőrzésének céljából. A témát illetően rendkívül fontos szerep jut a megelőzésnek. Az életmódra való odafigyelést nem lehet elégszer hangsúlyozni, hiszen a testmozgás hiánya, az egészségtelen táplálkozás, a dohányzás, az elhízás, valamint a gyakori alkoholfogyasztás mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kialakuljanak a vezető halálozási oknak számító szívbetegségek. A rizikófaktorok kiiktatásával jelentősen csökkenhető az egészségügyi kockázat még akkor is, ha egyébként örökletes tényezők is hozzájárulnának a betegségek kialakulásához. Cikkünkben néhány hasznos tanáccsal igyekszünk mindazoknak szolgálni, akik szeretnének hosszú távon is kifogástalan ketegővel élni.

1. Gyógynövények, a természet jótéteményei: A természet patikája többek között a szívbetegségek megelőzésében is fontos szerepet játszik. A gyógynövényekből készült teákkal nem csak a napi folyadékbevitelhez járulhatunk hozzá, de értékes mikroelemeket is bejuttathatunk a szervezetbe. S hogy milyen gyógynövényt érdemes mindenképpen beszerezni otthonra? A galagonyát sokan csak a „szív kenyérének” nevezik, s ez nem véletlen van így. A cardiovascularis rendszerre gyakorolt hatása miatt ténylegesen is bebizonyítást nyert, hogy a növényben megtalálható flavonoidok, aminok és egyéb, értékes hatóanyagok erősítik a szívet és eredményesen alkalmazhatóak a szív táji fájdalmak esetén is. A galagonyából készült kivonat kifejezetten ajánlott idős, szív-és érrendszeri panaszokkal küzdők számára, hiszen fogyasztásával javul a szívizom funkciója, és csökkenthető a szívdobogásérzés. Már napi 30 mg galagonyakivonat is növeli a szív terhelhetőségét, csökkenti a vérben a káros LDL-koleszterin szintjét és javítja a véráramlást. Mindezek pedig nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a szív sokáig kifogástalan állapotban működjön. A galagonyán túl egyébként a vízajtó hatással bíró gyógynövények is kitűnő választásnak bizonyulnak, hiszen segítségükkel csökkenthető a vérnyomás. Ilyenek például a gyermekláncfű, az aranyvessző, a csalán, vagy a fekete ribiszke.

2. Pszichés egyensúly gyógyteákkal: Bizonyított tény, hogy a stressz jelentős szerepet játszik a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásában. A nyugtató és feszültségoldó gyógyszerek helyett azonban érdemes megpróbálkozni a gyógyteákkal. Erre a célra a leginkább alkalmas a citromfű, a komló, az orbáncfű, a macskagyökér és a levendula. Ezek közül több szerepel például a gyógyszertárakban recept nélkül kapható, elalvást segítő készítmények összetevői között is, tehát nyugtató hatásuk e tekintetben is garantált. Az orbáncfű ráadásul antidepresszáns hatással is bír, ami szintén praktikus lehet a lelki harmónia megteremtésében. Mindezek azonban csak kiegészítő kezelésként jöhetnek számításba, hiszen nagyon fontos, hogy az életünkben jelen levő konfliktusokat sikerüljön feloldani, a stresszt a helyén kezelni, és megtalálni a feszültség megszüntetésére számunkra leginkább alkalmas tevékenységet, szabadidős elfoglaltságot. Érdemes azzal is tisztában lenni, hogy a gyógynövények alkalmazása során a hatás nem azonnal jelentkezik, ezért a kúraszerű tea-fogyasztás javasolt.



3. Feszültség kezelése testmozgással: Gyakran hallani, hogy a sportolás oldja a stresszt és segít megtalálni a lelki békét. Aki nem próbálta még, az sokszor kétségekkel áll a dologhoz, pedig tény, hogy a rendszeres testmozgás a megfelelően megválasztott mozgásforma esetén kizárólag hozzáadhat életünkhöz. Sokan nem csak a vágyott alak elérését köszönhetik neki, hanem egy-egy élethelyzet jobb átlátását, a megoldások megtalálását és a pszichés egyensúlyt is.

4. Fokhagyma: teljes körű segítség a szervezet számára

A fokhagyma nem csak ételünket varázsolja fenséges zamatúvá, de az egészségi állapot is javítható segítségével. A főként szagukról és hatásukról ismert gerezdeket már évezredekkel ezelőtt is használták. Az ókori Egyiptomban a piramisépítők állóképességét javították vele, a világháborúk során pedig a sebesültek kezelésére vetették be. Erős baktériumölő hatásának kihasználása mellett a szív-és érrendszeri megbetegedéseknek is elejét vehetjük fogyasztásával. Ugyan beszerezhetjük étrend-kiegészítőként is, de a még tökéletesebb hatás elérése érdekében célszerű nyersen fogyasztani. Aki túl erősnek találja, apró darabokban vízzel is lenyelheti, mint egy gyógyszert, hiszen tulajdonképpen arról is van szó esetében. Nem csak az érrelmeszesedés esetében vehető be sikeresen, de a szapora szív működés alkalmával is. Oldja a koszorúerek görcsét és így javítja a szív vérellátottságát. Rendszeres fogyasztásával kiküszöbölhetőek azok a tényezők, melyek a szívinfarktust okozó vérrögök kialakulásához vezethetnek. A fokhagyma fogyasztásakor a benne megtalálható alliin allícinná alakul, majd olyan további kénvegyületek keletkeznek, melyek szintén kizárólag jótékony hatással vannak a szervezet egészének működésére.

5. Normál testsúly, egészséges szív működés: Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az elhízás számos egészségügyi kockázatot hordoz magában. Mivel gyakran együtt jár magas vérnyomással és koleszterinszinttel, így kétségtelen, hogy a szív-és érrendszert is előnytelenül befolyásolja. A legfontosabb tehát az, hogy ha többet mutat a mérleg, mint az normális lenne, akkor mindent tegyünk meg a súlycsökkentés érdekében. Nem csak a pszichés egyensúly és a vonzó megjelenés indokolják ezt, hanem a hosszú távú egészségmegőrzés is. Néha nehéz megtalálni a motivációt, és jelentős súlytöbbletnél az eredményekre is várni kell, de érdemes arra gondolni, hogy minden egyes leadott kilóval közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy minél több időt tölthessünk még egészségben szeretteinkkel.

Szívünk egészsége mindannyiunk számára fontos, hiszen az élet forrását jelenti. Vigyázzunk rá, és ne várjuk meg, míg gyógyszeres kezelés vagy műtéti beavatkozás válna szükségessé!