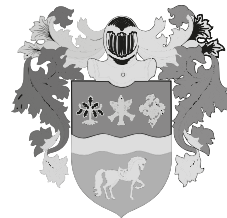


Otthonunk Lakitelek



RENDKÍVÜLI TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY A JELENLEG KIALAKULT VESZÉLYHELYZET KEZELÉSÉRE

Ikt. szám: LPH/2354-1/2020.

Tárgy: I. sz. közlemény járványügyi helyzet kezeléséről

I. számú KÖZLEMÉNY

Lakitelek, 2020. március 14.

Felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a jelen Közleményben megfogalmazott intézkedések a vonatkozó jogszabályok megjelenése, változása, a járványhelyzet függvényében módosulhatnak, melyről soron kívül tájékoztatjuk Önöket!

A Koronavírus kapcsán kialakult veszélyhelyzet, az életbe lépett különleges jogrend és a 2020. március 13-án elhangzott miniszterelnöki bejelentés alapján, Lakitelek település lakossága egészségének megóvása, a vírus terjedésének megelőzése érdekében az alábbi intézkedéseket hoztam:

1. További intézkedésig a **Lakiteleki Szivárvány Óvoda és Bölcsőde** folytatja a működését, azonban kérjük a szülőket, hogy lehetőség szerint maradjanak otthon a gyermekek. Az óvoda vezetése erről külön tájékoztatást fog kiadni a szülők részére.
2. Az **Eötvös Lóránd Általános Iskolát** a Miniszterelnök Úr bejelentése alapján „*hétfőtől a tanulók nem látogathatják. Március 16-tól új oktatási munkarend lép életbe: tantermen kívüli, digitális munkarend. Olyan tanítási módok lesznek, amelyek nem igényelnek személyes jelenlétet*”. Az oktatási intézmények várják a vonatkozó jogszabályok hatálybalépését.
3. A **Gondozási Központ** esetében szigorítjuk a már érvényben lévő korlátozásokat. Kérem, hogy a nappali ellátásban részesülők március 16-tól lehetőség szerint maradjanak otthonaikban!
4. 2020. március 16-tól a **Községi Könyvtár Lakitelek**, a **Lakiteleki Közösségi Tér** további intézkedésig nem fogad látogatókat, a meghirdetett programok elmaradnak.
5. A **Polgármesteri Hivatal** ügyfeleket kizárólag halaszthatatlan, személyes jelenlétet igénylő esetben fogad. Kérjük, informálódjanak telefonon, illetve vegyék igénybe az elektronikus ügyintézési lehetőségeket. Az Önkormányzat központi telefonszáma: +36 76/449-011, web címe: www.lakitelek.hu; email: titkarsag@lakitelek.hu. A hulladékszállítással, lomtalanítással kapcsolatos személyes ügyfélfogadás – a szolgáltató tájékoztatása szerint – előre nem látható ideig szünetel! Kérjük, ezért semmiképpen ne fáradjanak be a polgármesteri hivatalba. Elérhetőségeik: Postacím: 6521 Vaskút, 0551/2 hrsz.; Tel.: + 36-79/524-821; E-mail: fbhnpkft@fbhnpkft.hu; Honlap: www.fbhnpkft.hu.
6. Az **ÉTKEZTETÉssel kapcsolatban**:
 - a. Kérjük a szülőket, hogy mind az óvoda, mind az iskola esetében – annak függvényében, hogy a gyermekük megy-e óvodába, kér-e iskolai étkeztést – a szokásos módon **2020. március 16-án 12 óráig jelezzék a gyermek-étkeztetési igényüket!**
 - b. Az iskolai étkezésben részesülők **az ebédet a napköziben vehetik át 11:30 és 13 óra közötti időben**. A központi étkeztetésben részesülő diákok az ebéd mellé megkapják az aznapi uzsonnát és a másnapi tízórait is. **Az ételhordó edények, csereedények biztosításáról szíveskedjenek gondoskodni!**
 - c. A központi gyermekétkeztetésben részesülő külterületen lakó diákok részére a nyári szünethez hasonlóan, az előre jelzett igény esetén a tanyagondnoki szolgálat kiszállítja az ebédet, illetve az aznapi uzsonnát, és a másnapi tízórait.
 - d. Előre jelzett igény esetén a befizetett ebédet a külterületen lakó diákok számára a tanyagondnoki szolgálat kiszállítja.
 - e. Felhívjuk az étkeztetést igénybe vevők figyelmét arra, hogy fokozottan ügyeljenek az ételesek tisztaságára. Lehetőség szerint rendszeresen „főzzék ki” az ételhordókat.

Tisztelt Lakitelekiek! Ebben a kialakult járványügyi helyzetben tudjuk igazán megmutatni, hogy mennyire tudunk együttműködni, mennyire tudjuk segíteni egymást! Fogjunk össze azért, hogy Lakiteleken a lehető legkevesebben betegedjenek meg Koronavírus-fertőzés miatt!

- A járvány terjedésének egyik leghatékonyabb gátja az, hogy az emberek nem találkoznak egymással, a találkozások számát kell lecsökkenteni!
- Kérem, figyeljenek oda családtagjaikra, különösen a „régebb óta fiatalokra”, hiszen a vírus rájuk nézve nagy veszélyt jelent.
- Az idősek lehetőség szerint ne menjenek közösségbe, boltba, gyógyszertárba, templomba.
- A szomszédok figyeljenek egymásra, egyeztessenek, hogy szükségük van-e bármilyen segítségre, bevásárlásban, gyógyszer kiváltásban, ...? Szükség esetén ebben az önkormányzat munkatársai, a polgárőrség tagjai is közreműködnek. Ehhez várjuk azon önkéntesek jelentkezését, akik további segítséget tudnak nyújtani!
- Kérjük, hogy a szülők figyeljenek arra, hogy az iskoláskorú gyermekek maradjanak otthonaikban, ne csoportosuljanak, ne a nagyszülők vigyázzanak rájuk!
- Fertőzésgyanú esetén, telefonon értesítsék háziorvosukat.
 - I. sz. orvosi rendelő – **Dr. Rácz Péter: 76/449-152**
 - II. sz. orvosi rendelő – **Dr. Laza Erika: 76/449-152; +36 30/240-8558**
 - Gyermekorvosi rendelő – **Dr. Sajósi Iván: +36 20/614-3660**
- Kérjük a helyben lévő munkáltatókat, hogy tegyék lehetővé az óvodás, kisiskolás gyermekes munkavállalók részére a rugalmas munkavégzést!

Tisztelt Lakitelekiek!

Mindannyiunk közös érdeke a megelőzés, a folyamatos odafigyelés. Kérem Önöket, hogy csak hiteles forrásokból tájékozódjanak és kizárólag a megelőzésre törekedjenek. Kövessék a koronavirus.gov.hu és az nnk.gov.hu honlapokon megjelenő információkat.

Az Önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy Önökkel összefogva uralja ezt a nehéz helyzetet, ehhez kérjük az Önök felelős, nyugodt együttműködését!

Jó egészséget kívánok mindenkinek!

Tisztelettel:
Madari Róbert sk.
polgármester

Ikt. szám: LPH/2354-2/2020.

Tárgy: II. sz. közlemény járványügyi helyzet kezeléséről

II. számú KÖZLEMÉNY

Lakitelek, 2020. március 18.

Felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a jelen Közleményben megfogalmazott intézkedések a vonatkozó jogszabályok megjelenése, változása, a járványhelyzet függvényében módosulhatnak, melyről soron kívül tájékoztatjuk Önöket!

A Koronavírus kapcsán kialakult veszélyhelyzet, az életbe lépett különleges jogrend alapján, Lakitelek település lakossága egészségének megóvása, a vírus terjedésének megelőzése érdekében – az I. számú Közleményben foglaltak fenntartása mellett – az alábbi intézkedéseket hoztam:

1. A tegnapi naptól **lezártuk a játszótereket, a szabadtéri kondiparkot**, holnaptól a **focipálya** látogatása is tiltott.
2. További intézkedésig a **Lakiteleki Szivárvány Óvodát és Bölcsődét** bezárjuk, gyermekfelügyeletet sem biztosítunk.
3. A **piacot** további intézkedésig szintén **bezárjuk**. Ez nem vonatkozik az azon a területen működő zöldségüzletekre, lángos sütőre. Kérjük a vásárlókat, hogy a várakozás során egymástól legalább két méter távolságra álljanak!
4. **Esküvőket továbbra is lehet tartani, azonban a résztvevők számát korlátozzuk.** Zárt térben, a házasságkötő térben legfeljebb 10 fő, szabadtéren legfeljebb 20 fő vehet részt a ceremónián.

5. Az ÉTKEZTETÉssel kapcsolatban:

- a. A bölcsőde és az óvoda bezárását követő helyzetre való tekintettel, az óvoda és bölcsődés **gyermekek ebédjét is elvihetik a szülők a Laki-Konyha Kft.-től, 11:30–13 óra között**, ételesben. Aki eddig ingyenesen étkezett, továbbra is ingyenesen kapja az ebédet, aki pedig fizetett érte, továbbra is köteles azt megtéríteni. Azok, **akik igényt tartanak az étkezésre, kérjük jelezzék csütörtökön 12 óráig** Somodiné Német Idánál a (+36 70/931-78-26 illetve a +36 70/931-78-06-os telefonszámon).
- b. Az iskolai étkezésben részesülők **az ebédet a Laki Konyha Kft.-nél vehetik át 11:30 és 13 óra közötti időben**. A központi étkeztetésben részesülő diákok az ebéd mellé megkapják az aznapi uzsonnát és a másnapi tízórait is. **Az ételhordó edények, csereedények biztosításáról szíveskedjenek gondoskodni!**
- c. Felhívjuk az étkeztetést igénybe vevők figyelmét arra, hogy fokozottan ügyeljenek az ételesek tisztaságára. Lehetőség szerint rendszeresen „főzzék ki” az ételhordókat.

Tisztelt Lakitelekiek!

Köszönet illeti településünk közösségét, hiszen ebben – a sok megválaszolatlan kérdést felvető, óráról órára változó – helyzetben is a legtöbben megértették azt, hogy az ajánlott rendszabályok betartásával korlátozni lehet a járvány terjedését.

Többen vonultak kéthetes önkéntes karanténba, hiszen jelenlegi tudásunk szerint a vírusfertőzés lappangási ideje 10-14 nap. Felelős, példamutató magatartás!

Az érintett üzletek tulajdonosai megértették, hogy az üzleteik 15 órai bezárása szintén az emberek közötti találkozások számát csökkenti, csökken a fertőzés átadásának lehetősége. Köszönjük együttműködésüket!

Fogjunk össze azért, hogy Lakiteleken a lehető legkevesebben betegedjenek meg Koronavírus-fertőzés miatt!

Ezért ismételten felhívom mindenki figyelmét, hogy tudatosítsák magukban, családtagjaikban, ismerőseikben, hogy meg lehet előzni a megfertőződést, a betegség kialakulását, azt, hogy belehaljanak a vírusfertőzésbe!

Azonban ehhez be kell tartani az alapvető szabályokat!

- A járvány terjedésének egyik leghatékonyabb gátja az, hogy az emberek nem találkoznak egymással, a találkozások számát kell lecsökkenteni! **MARADJANAK OTTHONAIKBAN!**
- Kérem, figyeljenek oda családtagjaikra, különösen a „régibb óta fiatalokra”, hiszen a vírus rájuk nézve nagy veszélyt jelent.
- Az idősök lehetőség szerint ne menjenek közösségbe, boltba, gyógyszertárba, templomba. **MARADJANAK OTTHONAIKBAN!**
- A szomszédok figyeljenek egymásra, egyeztessenek, hogy szükségük van-e bármilyen segítségre, bevásárlásban, gyógyszer kiváltásban, ...? Szükség esetén ebben az önkormányzat munkatársai, a polgárőrség tagjai is közreműködnek. Ehhez várjuk azon önkéntesek jelentkezését, akik további segítséget tudnak nyújtani! Ennek megkönnyítése érdekében az önkormányzat létrehozott egy e-mail címet: segitseg@lakitelek.hu ahová segítségkéréseket és segítségnyújtási felajánlásokat is fogadunk.
- Kérjük, hogy a szülők figyeljenek arra, hogy az iskoláskorú gyermekek maradjanak otthonaikban, ne csoportosuljanak, ne a nagyszülők vigyázzanak rájuk! **MARADJANAK OTTHONAIKBAN!**
- Fertőzéses gyanú esetén, telefonon értesítsék háziorvosukat.
 - I. sz. orvosi rendelő – **Dr. Rácz Péter: 76/449-152**
 - II. sz. orvosi rendelő – **Dr. Laza Erika: 76/449-152; +36 30/240-8558**
 - Gyermekorvosi rendelő – **Dr. Sajósi Iván: +36 20/614-3660**

Tisztelt Lakitelekiek!

Mindannyiunk közös érdeke a megelőzés, a folyamatos odafigyelés. Kérem Önöket, hogy csak hiteles forrásokból tájékozódjanak és kizárólag a megelőzésre törekedjenek. Kövessék a [koronavirus.gov.hu](https://www.koronavirus.gov.hu) és az [nnk.gov.hu](https://www.nnk.gov.hu) honlapokon megjelenő információkat.

Az Önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy Önökkel összefogva uralja ezt a nehéz helyzetet, ehhez kérjük az Önök felelős, nyugodt együttműködését!

Jó egészséget kívánok mindenkinek!

Tisztelettel:
Madari Róbert sk.
polgármester

Ikt. szám: LPH/2354-3/2020.

Tárgy: III. sz. közlemény járványügyi helyzet kezeléséről

III. számú KÖZLEMÉNY

Lakitelek, 2020. március 27.

Felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a jelen Közleményben megfogalmazott intézkedések a vonatkozó jogszabályok megjelenése, változása, a járványhelyzet függvényében módosulhatnak, melyről soron kívül tájékoztatjuk Önöket!

A Koronavírus kapcsán kialakult veszélyhelyzet, az életbe lépett különleges jogrend alapján, Lakitelek település lakossága egészségének megóvása, a vírus terjedésének megelőzése érdekében – az I. és II. számú Közleményekben foglaltak fenntartása mellett – az alábbiakra hívom fel a Tisztelt Lakosság figyelmét:

1. A mai naptól hatályba lépett 71/2020. (III.27.) Kormány Rendeletével a **Kormány kijárási korlátozást rendelt el**. Ennek értelmében:

1. § (1) Mindenki köteles más emberekkel a szociális érintkezést – a közös háztartásban élők kivételével – a lehető legkisebb mértékűre korlátozni, és **a másik embertől lehetőség szerint legalább 1,5 méter távolságot tartani.**
(2) Az (1) bekezdést a **tömegközlekedés során is alkalmazni kell.**

2. § **Vendéglátó üzletben** – az ott foglalkoztatottak kivételével – **tartózkodni tilos.** Kivételt képez az elvitelre alkalmas ételek kiadása és szállítása.

3. § **A lakóhely, a tartózkodási hely, illetve a magánlakás elhagyására az e rendeletben meghatározott alapos indokkal kerülhet sor.**

4. § (1) A 3. § szerinti alapos indok: <https://koronavirus.gov.hu/cikkek/megjelent-kijarasi-korlatozasrol-szolo-rendelet>

6. § (1) Saját és családja érdekében a **65. életévét betöltött személy az élelmiszerüzletet, drogériát, piacot vagy gyógyszertárat 9:00 óra és 12:00 óra közötti időben látogathatja.**

(2) Az élelmiszerüzletben, drogériában, piacon vagy gyógyszertárban 9:00 óra és 12:00 óra közötti időben az ott foglalkoztatottak kivételével kizárólag az (1) bekezdés szerinti személy tartózkodhat.

7. § **Az 1. § (1) bekezdésében meghatározott korlátozás, valamint a 2. §-ban és a 6. § (2) bekezdésében meghatározott előírás érvényesítése a helyiség üzemeltetőjének a felelőssége.**

8. § (1) E rendelet szerinti korlátozó intézkedések betartását a rendőrség ellenőrzi, a katonai rendészet és a rendvédelmi feladatokat ellátó szervek hivatásos állományának szolgálati jogviszonyáról szóló törvény szerinti bármely szerv bevonásával.

11. § (1) Ez a rendelet 2020. március 28. napján lép hatályba.

(2) Ez a rendelet 2020. április 11-én hatályát veszti.

2. A temetések esetében nem korlátozzuk a résztvevők számát, azonban kérjük a tisztelt gyászolókat, hogy a fenti Kormányrendelet 1. §-ban meghatározottak szerint **a másik embertől lehetőség szerint legalább 1,5 méter távolságot** tartani szíveskedjenek.

3. A kialakult járványügyi helyzetre tekintettel a Laki-Konyha Nonprofit Kft. Lakitelek Önkormányzatával közösen, a közétkeztetés, valamint a lakosság ellátásának érdekében az alábbi kedvezményes lehetőségeket, szolgáltatásokat biztosítja:

gyermek étkeztetés:

- bölcsődés, óvodás, általánosiskolás-korú gyermekek részére az eddigi árakon és a megszokott ügyintézés útján biztosított. Somodiné Németh Idánál a +36 70/931-78-26-os telefonszámon.

támogatott étkeztetés:

- a 65 év feletti életkorúak,
- a tartósan betegek vagy fogyatékkal élők
- 900,- forint/ebédmenü áron kapják az ebédet (az ár tartalmazza a helybe szállítás, a csomagolás költségeit is)

mindenki által elérhető teljes árú étkeztetés:

- 1.100,- forint/ebédmenü áron vásárolhatják meg az előre megrendelt ételt (az ár tartalmazza a helybe szállítás, a csomagolás költségeit is)
- 1.200,- forint/ ebédmenü abban az esetben, ha nem előfizető vásárolja az ételt, egyszer használatos edényben elvitelre.

étel megrendelés és fizetés:

A következő napi ebéd igényeket minden nap 8–11 óráig lehet jelezni a Laki-Konyha telefonszámain: **+36 76/449-001**, **+36 30/414-00-89**, illetve a **lakikonyha@lakitelek.hu** e-mail címen.

A megrendelők az ételt hetente illetve havonta fizethetik a Laki-Konyha pénztárában 8–11 óra közötti időben. Az étkezés díját átutalhatják a Laki-Konyha 52000018–11023036 számú számlájára is.

Tisztelt Lakitelekiek!

Köszönet illeti településünk közösségét, hiszen ebben – a folyamatosan változó – helyzetben is a legtöbbien megértették azt, hogy az ajánlott rendszabályok betartásával korlátozni lehet a járvány terjedését.

Ismét tapasztalhatjuk az összefogás erejét Lakiteleken, ebben a helyzetben is elindultak az önkéntes kezdeményezések. Többen kezdtek maszkokat varrni, felajánlották segítségüket bevásárlásban, gyógyszer kiváltásban, ... Köszönet a segítőknek!

Fogjunk össze azért, hogy Lakiteleken a lehető legkevesebben betegedjenek meg Koronavírus-fertőzés miatt!

Ezért ismételten felhívom mindenki figyelmét, hogy tudatosítsák magukban, családtagjaikban, ismerőseikben, hogy meg lehet előzni a megfertőződést, a betegség kialakulását, azt, hogy belehaljanak a vírusfertőzésbe!

Azonban ehhez be kell tartani az alapvető szabályokat!

Mindannyiunk közös érdeke a megelőzés, a folyamatos odafigyelés. Kérem Önöket, hogy csak hiteles forrásokból tájékozódjanak és kizárólag a megelőzésre törekedjenek. Kövessék a *koronavirus.gov.hu* és az *nnk.gov.hu* honlapokon megjelenő információkat.

Az Önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy Önökkel összefogva uralja ezt a nehéz helyzetet, ehhez kérjük az Önök felelős, nyugodt együttműködését!

Jó egészséget kívánok mindenkinek!

Tisztelettel:
Madari Róbert sk.
polgármester

Tisztelt Ügyfeleink!

- A jelenlegi járványügyi helyzetre tekintettel a **Lakiteleki Polgármesteri Hivatal** telefonos ügyeletet tart hétfőtől csütörtökig 8:00 órától 16:00 óráig, valamint pénteken 8:00 órától 13:30 óráig a **06-76/449-011**-es telefonszámon a 40/2020. (III. 11.) Korm. rendeletben kihirdetett veszélyhelyzetre, valamint Lakitelek Polgármestere, Madari Róbert által kiadott közleményekben foglaltakra tekintettel, a veszélyhelyzet visszavonásáig.

Ezért kérjük a lakosságot, hogy bármilyen ügyben (felvilágosítás kérés, ügyintézés, időpont egyeztetés, szociális ügyek, anyakönyv, házasságkötés, hagyaték, településüzemeltetés vagy akár a személyes jelenlétet igénylő esetben, stb...) elsődlegesen telefonon hívja a Polgármesteri Hivatalt a fenti számon.

A Hivatal részéről a munkavégzés a rendelkezésünkre álló elektronikus rendszeren keresztül ügyfélfogadási rendtől függetlenül zavartalanul folyik.

- Ugyanakkor szintén elsődleges lehetőségként kérjük használják az „**e-Papír**” szolgáltatást ügyfélkapujukon keresztül. Az „e-Papír” egy ingyenes, hitelesített üzenetküldő alkalmazás, amely internetkapcsolaton keresztül, elektronikus úton összeköti az Ügyfélkapuval rendelkező ügyfeleket a szolgáltatáshoz csatlakozott intézményekkel, így a Lakiteleki Polgármesteri Hivatallal is. Ezen keresztül szintén bármilyen kéréssel fordulhatnak hozzánk.
- Kérjük továbbá vegyék igénybe az egyéb elektronikus ügyintézési lehetőségeket (<https://www.lakitelek.hu/index.php/ugyintezes/elektronikus-ugyintezes>) a
 - személyes **ügyfélkapu** rendszerén továbbá
 - **titkarsag@lakitelek.hu** e-mail címen keresztül.
- A **házipénztárunk** minden pénteki napon nyitva tart, 9:00 órától, 12:00 óráig, valamint az esedékes segélyfizetés időpontjában: 2020. április 1. napján, 13:00 órától 16:00 óráig. Kérjük az érintett ügyfeleket, hogy az Önök és munkatársunk egészségének megővése érdekében az egészségügyi elvárásokat betartva, a Hivatal előterében elhelyezett fertőtlenítőt használva fertőtlenítsenek, kesztyűt, szájmascskot használjanak, egymástól legalább 1,5–2 m-es távolságot tartva várakozzanak.
- Az **iskolai étkezési térítési díj** befizetésének rendje megváltozik! Kérjük a Kedves Szülőket, hogy a befizetést átutalással teljesítsék a Takarékbank Zrt.-nél vezetett, 52000018–18043396 bankszámlaszámra, 2020. április 15. napjáig. A Közlemény rovatban kérjük feltüntetni a gyermek nevét, osztályát. A fizetendő összegről tájékoztatást kérhetnek a 06-70/931-78-26-os telefonszámon, Somodiné Német Idánál.
- A Tiszakécskei Járási Hivatalhoz tartozó **települési ügysegédi ügyfélfogadás** határozatlan ideig szünetel. Az ügysegédi ügykörben az ügyeket a Tiszakécskei Járási Hivatalban (6060 Tiszakécske, Szent Imre tér 1.) személyesen vagy postai úton tudják intézni.
- A **hulladékszállítással**, lomtalanítással kapcsolatos személyes ügyfélfogadás – a szolgáltató tájékoztatása szerint – előre nem látható ideig szünetel! Ha a hulladékszállítással problémájuk merülne fel, azt az alábbi elérhetőségeiken jelezzék: postacím: 6521 Vaskút, 0551/2 hrsz.; telefonszám: + 36-79/524-821; E-mail: fbhnpkft@fbhnpkft.hu; Honlap: www.fbhnpkft.hu.

Végül ezekben a nehéz időkben egy kis lelket melengető írást küldök Önöknek Böjte Csaba testvér tollából:

„Kerül amibe kerül, megkaptuk a legdrágább, az egyetlen lényegest, amire születtünk, az IDŐ-t önmagunkkal és szeretteinkkel, családunkkal való együttlétre. Otthonainkban könyveinkkel, gondolatainkkal, mindazokkal akik hozzánk tartoznak, tetszik, nem tetszik, be vagyunk zárva, nem egy rövid időre, hanem hosszú hónapokra. A statisztikák szerint eddig napi 7-8 percünk volt arra, hogy gyermekeinkkel beszélgessünk, kifejezzük családtagjaink iránti szeretetünket. Arra statisztikák sincsenek, hogy napi hány percet szántunk önmagunkra, saját gondolatainkban való szembesülésre, imádságra, életünk újragondolására, tervezgetésre. Igazából ez az önként vállalt bezártság egy hatalmas lelkigyakorlat, egy kimondhatatlan nagy ajándék, egy átgondolt, tudatosan megálmodott új korszakba való belépés előtti csend előszobája!

A koronavírus által ránk kényszerített bezártság ellen lázadozhatunk is, feszegethetjük a falakat, de örömmel át is ölelhetjük, mint egy hatalmas lehetőséget az elcsendesedésre, életünk újratervezésére, közvetlen családunk iránti gyöngéd szeretetünk napról napra való megélésére!

A bölcs ember él a lehetőséggel!

Használd ki a nem keresett és mégis megtalált drága időt!”

Kérem, hogy törekedjünk egészségünk megőrzésére, a megelőzésre, ezért köszönöm türelmüket, együttműködésüket és megértésüket!

Tisztelettel:
dr. Szikszai Emőke
a falu jegyzője

Mit tehetünk magunkért most?

Tisztelt Lakitelekiek!

Sokat gondoltam arra, mit is lehetne ebben a kialakult rendkívüli helyzetben írni, közre adni, ami egyben segítség is. Segíteni abban, hogy az otthon töltött időt – annak ellenére, hogy nem szabad választásunk – jól éljük meg, sőt ne csak jól, hanem használjuk ki a szó jó értelmében, leljük örömünket abban. Azt gondolom, mielőtt eljutunk idáig, addig pár dolgot meg kell értenünk. Először is azt, hogy ez a kényszerhelyzet együtt jár a félelemmel az idegennel, az eddig nem ismerttel szemben és azzal a stresszel, amelyet okoz és meg kell küzdenünk vele. A legnagyobb szintű megküzdés most az, vegyük komolyan a vészhelyzetet és rendezkedjünk be egy olyan időszakra, amelyet még nem tapasztaltunk. Hallottunk ilyenekről a történelem során, de mi még nem éltünk meg.

Mint alpolgármester, coach, tréner, alapfokú egészségügyi szakember felelősségérzetem és tenni akarásom közepette, összegyűjtöttem – a teljesség igénye nélkül – pár dolgot, amellyel segíteni kívánok.

Először is, felelősségteljesen magunk és a környezetünk védelmében tegyünk meg mindent, amely távol tarthatja a vírushordozás lehetőségét. Gondolok itt a fertőtlenítésre, az otthon maradásra, arra a fajta fegyelmezettségre, amely alapvetően szükséges a megelőzéshez.

Utána – ez nem egy rangsor – jönnek azok a dolgok, amelyekkel fizikailag, mentálisan és lelkileg is talpon maradhatunk.

Fizikai:

- fizikai alatt értem az egészséges táplálkozást, illetve a vitaminok bevitelét kell szem előtt tartanunk. Mivel fizikailag szűkebb térben élünk és kvázi kevesebb dolgunk van, így talán többet főzünk, sütünk, eszünk. Ilyenkor nagyon el tud szaladni a ló, így jó, ha tudatosítjuk, a szervezetünk kevesebbel is beéri a minőségi szintű fenntartáshoz.
- Ugyanilyen a testmozgás is. Fontos az, hogy tegyük rendszeressé, hiszen van most időnk (mindig az időszükére fogjuk, nincs idő tornázni, edzeni). Lehet kreatívnak lenni és kitalálni gyakorlatokat. Ki lehet menni a szabadba, persze a megfelelő távolságtartás betartásával és nem csoportosulva. Lehet sétálni, kerékpározni, futni. Nekünk, vidéken élőknek ebben nagyon nagy előnyünk van. Arról nem is beszélve, a mozgással levezetjük a felesleges stresszt, sőt növeljük az elégedettségérzetünket. Nem feltétlen kell ennek sok időnek lenni, ne készüljünk sokat rá, egyszerűen tegyük meg.

Például, itt egy facebook csoport, amely inspirálhatja a szülőket, gyerekeket. Mellesleg, jó a virtuális szociális háló kiterjesztésére: ***Mozogj együtt a gyermekeddel csoport.***

- Lakásban és a ház körül történő rendrakás, takarítás. Sokan vagyunk, akiket a sok elfoglaltság, munka mellett feszít az, hogy Húsvétra ki tudok-e takarítani, le tudom-e mosni az ablakot. Most nincs időbeli akadály, ragyoghat a környezetünk. Egyébként is, a körülöttünk lévő rend, rendezettség segíti a bennünk lévő rend, egyensúly megszilárdítását.

Mentális és lelki:

- Ilyenkor ránk szabadul az idő terhe, térben sokkal több van most belőle – amire persze mindig is vágyunk –, ugyanakkor nem biztos, hogy jól tudjuk beosztani. Ebben a vészhelyzetben jó, ha ezt tudatosítjuk és számolunk azzal, idő szükséges ahhoz, míg beáll az új ritmus. Tehát, fontos a tudatos időbeosztás, amely alatt megoldjuk a munkát, megosztjuk a figyelmet a családtagok, barátok között, tanulunk a gyerekekkel, elvégezzük a ház körüli teendőket és még magunkra is jut idő. Több dolog miatt is fontos ez: jobban fókuszálunk magunkra, elfoglaljuk magunkat, a fontosságérzetünket emeli, kezeli a bennünk lévő stresszt. A gyerekek is igénylik a jó ritmust, a napirendet, az ezzel járó kiszámíthatóságot. Ezt persze nem közvetlenül teszik, tudatosan, ugyanakkor a teljesítményükre és az energiájuk levezetésében, kezelésében nagyon jó hatással bír. Ha mi felnőttek, szülők rendben vagyunk, jól kezeljük a kialakult rendkívüli helyzetet, akkor a gyermekek is ezt a mintát fogják követni. Ez a mintaadás most fokozottan előtérbe kerül. Egyszerűen: tervezzük meg a napjainkat, nagyon sokat segít és egyben az elégedettség érzetét nyújtja.

- Most jobban ráérünk figyelni a közvetlen környezetünkre, a családtagokra is. Mivel, nem vagyunk 0-24-ben együtt a családdal, eleinte nehezen viseljük el egymást, nagyobb a konfliktus kialakulásának lehetősége. Teljesen természetes ez, igyekezzünk elfogadni ezt a plusz stresszforrást, majd azután megfelelően kezelni.

Így van ez a szomszédokkal is. Képesek vagyunk őt nézni, mit csinál – leginkább rosszul –, majd próbáljuk őt szabályozni. Példa erre a tavaszi kertészkedés közepette történő tűzgyújtás is, amely nem tiltott dolog, ugyanakkor zavaró lehet. Próbáljuk ezt ne túlzott érzelemmel megoldani, hanem megoldás fókuszba helyezni, azaz higgadtan beszéljünk a szomszédokkal: akkor tegye ezt a tevékenységet, amikor erre lehetősége van a tűzgyújtási rendelet szerint és bennünket sem zavar. Vagy, javasoljuk számára a komposztálás lehetőségét, amittől a kertje még szebb lesz. Így mindenki jól jár, ő elégedett, mert tisztább a kertje, én pedig sokkal jobban vagyok, mivel beszéltem vele és tudtam egy olyan kezdeményezést, megoldási javaslatot tenni, amely elfogadható mindenki számára, sőt a szomszédi kapcsolat sem sérült vagy lett rosszabb. Tudjuk, a kommunikáció csodákra képes és ilyenkor is beigazolódik, nem az a fontosabb, amit mondunk, hanem az, ahogyan mondjuk.

Tehát, tudatosítani kell most az együttélés érzékeny területeit és nagyobb türelemmel és elfogadással lenni a másik irányába.

- Ilyen időszakban, mint most, még jobban figyeljünk arra, hogy legyünk proaktívak, azaz azzal foglalkozzunk, amire ráhatásunk lehet és ne arra, amire nincs.
- Ha úgy érezzük, szükségünk van támaszra, szakemberek elérhetőségeire, akkor is van segítség. Bátran ajánlom a **www.psz.hu** oldalt, ahol önkéntes segítők (pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, coach-ok) elérhetőségeit találják, akik a járvány ideje alatt elérhetők. Ugyanezen a lapon található még nagyon hasznos cikkek, szakmai szövegek, amelyek a problémamegoldást helyezik a fókuszba, lelki támogatást, stabilitást adnak. A **megküzdési módszerek** címszóra kell kattintani és máris elénk tárulnak a tájékoztató anyagok a megküzdést segítő jó gyakorlatok – szülőknél is.
- Akár kezdjünk bele valami újba – amelyet a lehetőségeink megengednek –, olyanba, amire vágytunk már, de nem volt időnk: új könyv olvasása, zenehallgatás, nyelvtanulás, kreatívkodás (rajzolás, színezés, barkácsolás, kertészkedés, főzés stb.) vagy nézzünk filmeket.
- Megosztok pár olyan linket, amelyek segítségével lehetőségünk művelődni, tanulni:
 - A filmarchívum oldalán találunk számos olyan filmet, amely régi kedvencünk lehet, szívesen újra néznénk. **<http://filmarchiv.hu/hu/alapfilmek/online-filmklasszikusok>**
 - Összefogott több könyvkiadó és elérhetővé tettek 15.000 szakkönyvet különböző tudományágban is, egyelőre április 23-ig. Érdemes ezeket is szabadon forgatni (ha nem is kézben). **https://index.hu/techtud/2020/03/23/arcanum_12_kiado_15_ezer_konyv_szabadon_hozzaferheto_jarvany_kornavirus/**
 - A **<https://pim.hu/hu/dia>**, a Digitális Irodalmi Akadémia számos magyar író és költő teljes életművét lehet elérni. Ugyanitt található a gyermekeknek készült válogatás is.
 - A Magyar Elektronikus Könyvtár is tartogat számunkra izgalmas olvasni és hallgatni valókat. Például, a hangoskönyv fül alatt megtaláljuk a Bibliát is, amelyet teljes terjedelmében meg lehet hallgatni. **<https://mek.oszk.hu/>**
 - A Facebook-on található a **M5 TV Facebook-oldala**, amely most remek lehetőségeket kínál:
 - egyrészt, a diákoknak az otthoni tanulásban, szinte minden tantárgyra vonatkozólag, valamint az érettségi felkészítésben,
 - másrészt, 2020. 03. 24-től mentális immunerősítés címmel új sorozat indult, amely szintén nagy segítség a mostani helyzetben. Elsőként Prof. Dr. Bagdy Emőke beszélt a koronavírus-járvány miatt kialakult stresszhelyzet elfogadásáról és az azzal való megküzdésről. Kérem, használják ki az idejüket és építsék be ezt a tudást a mindennapjaikba.

- Szintén a legnagyobb közösségi oldalon, a Facebook-on jött létre az **Online Otthonoktatás oldal** pedagógusoknak, szülőknek, gyerekeknek. Több mint 80.000 tagja van már és beleolvastva nagyon sok jó ötletet ad arra, hogyan lehet hatékonyan tanulni otthonról.
- Ami nagyon fontos még, hogy kapcsolódjunk. Igaz, most fizikailag lehetetlen, nem megoldott, ugyanakkor a technika segítségünkre van ebben is. Tegyük pár telefonhívást naponta. Érdeklődjünk szeretteink felől, beszéljük meg, ki hogyan éli meg a helyzetet, esetleg adjunk tanácsot. Egy régebben felhívott idős rokon, barát megkeresése most sokkal értékesebb, mint bármikor. Biztosítsuk a másikat, egymást arról, hogy ilyenkor is számíthatunk egymásra. Ezeket tehetjük szervezeten is.
- A kapcsolódás másik nagyon fontos módszere a segítségnyújtás. Egy településen a segíteni vágyók felhívhatják az idős egyedülállókat és beszélgethetnek velük. Akik megtehetik és nincsenek a kimondottan veszélyeztetett életkorban, azok tudnak az idősebbeken, az igazán rászorultakon segíteni. Ez jelenthet bevásárlást, gyógyszerkiváltást, postai küldemény feladást vagy egy kis kerti munkát. Erre továbbra is itt van a segitseg@lakitelek.hu e-mail cím, ahol kifejezetten a koronavírus veszély miatt kialakult helyzetben lehet segítséget kérni, elsősorban időseknek. Illetve, segítőként lehet jelentkezni. Lakitelek lakossága, közösségépítő ereje sokszor megmutatkozott már, azt gondolom, tudom, hogy erre a képességünkre most is lehet támaszkodni. Szerencsére sokan vannak, akik már jelezték segítő szándékukat a felsőoktatásban tanuló fiatalokon keresztül az idősebb felnőtt lakosokig. A Lakiteleki Önkormányzat egy listát vezet a segítőszándékú emberekről. Kérjük, aki teheti, segítsen!

Segítséget lehet kérni még az alábbi telefonszámokon:

Gondozási Központ: +36 76/449-071

Lakitelek Önkormányzata: +36 20/556-4259

- A kapcsolódást jelentheti még a közösségi oldalakon történő okos megoldások, pozitív időtöltések megosztását, amelyek jó gyakorlatok, hasznos tennivalók ötleteit adják segítségül. Legyen szó az elkészített ételreceptekről, és azok fotóinak megosztásáról, egy-egy sportgyakorlat kivitelezéséről vagy digitális művészeti programok ajánlásáról.

Zárszóként engedjék meg, hogy kölcsön vegyek pár, általam igaznak hitt gondolatot Márai Sándortól, amellyel nagyon tudok azonosulni. Hiszem, ebben a vészterhes időben szükségünk van egymásra, igényünk az odafigyelésre és arra a képességünkre, hogy úgy segítsünk, nyújtsunk kezet a másiknak, ahogyan az neki is megfelel.

„Mert van valami, ami több és értékesebb, mint a tudás, az értelem, igen, becsebb, mint a jószág. Van egyfajta tapintat, ami az emberi teljesítmény felsőfoka. Az a fajta gyöngédség, mely láthatatlan, színtelen és íztelen, s mégis nélkülözhetetlen, mint fertőzéses, járványos vidéken a forralt víz, mely nélkül szomjan pusztul, vagy beteg lesz az ember. Az a tapintat és gyöngédség, mely, mint valamilyen csodálatos zenei hallás, örökké figyelmeztet egy embert, mi sok és mi kevés az emberi dolgokban, mit szabad és mi túlzás, mi fáj a másiknak és mi olyan jó” ... „Ez a tapintat, mely nemcsak a megfelelő szavakat és hangsúlyt ismeri, hanem a hallgatás gyöngédségét is” ... „A tapintat és a gyöngédség emberfölöttien érzel. Igen, e két képesség emberfölötti.”

Vigyázzunk magunkra, egymásra!

Fehér István
alpolgármester



Laki-Konyha Nonprofit Kft.

„A konyhákról rendelt ételeket a vonatkozó előírások szigorú betartása mellett készítjük, így alapról kizárt a megbetegedések esélye. Sok baktériummal ellentétben a vírus nem képes az ételen belül szaporodni.”

Otthonunk Lakitelek

MEGJELENIK IDŐSZAKONKÉNT

KIADJA:

Lakitelek Önkormányzata

FELELŐS KIADÓ:

Madari Róbert polgármester

FELELŐS SZERKESZTŐ:

Harmatos Áronné

A cikkek írói írásaikért felelősséget vállalnak.

SZERKESZTŐSÉG ELÉRHETŐSÉGEI:

6065 Lakitelek, Széchenyi krt. 48.

e-mail: vassaniko@gmail.com

telefon: +36709317951

NYOMDAI MUNKÁK:

Antológia Kiadó és Nyomda Kft.

6065 Lakitelek, Felsőpár 3.

FELELŐS VEZETŐ:

Agócs Sándor

A Laki-Konyha Nonprofit Kft. ajánlata

A kialakult járványügyi helyzetre tekintettel a Laki-Konyha Nonprofit Kft. Lakitelek Önkormányzatával közösen, a közétkeztetés, valamint a lakosság ellátásának érdekében az alábbi kedvezményes lehetőségeket, szolgáltatásokat biztosítja.

Jelen tájékoztatás a szociális étkeztetést nem érinti, az változatlan feltételekkel a Gondozási Központon keresztül történik!

GYERMEK ÉTKEZTETÉS:

- bölcsődés, óvodás, általánosiskolás-korú gyermekek részére az eddigi árakon és a megszokott ügyintézés útján biztosított.

Somodiné Németh Idánál a +36 70/9317826-os telefonszámon.

TÁMOGATOTT ÉTKEZTETÉS:

- a 65 év feletti életkorúak,
- a tartósan betegek vagy fogyatékkal élők
- 900,- forint/ebédmenü áron kapják az ebédet (az ár tartalmazza a helybe szállítást, a csomagolás költségeit is)

MINDENKI ÁLTAL ELÉRHETŐ TELJES ÁRÚ ÉTKEZTETÉS:

- 1.100,- forint/ebédmenü áron vásárolhatják meg az előre megrendelt ételt (az ár tartalmazza a helybe szállítást, a csomagolás költségeit is)
- 1.200,- forint/ ebédmenü abban az esetben, ha nem előfizető vásárolja az ételt, egyszer használatos edényben elvitelre.

ÉTEL MEGRENDELÉS ÉS FIZETÉS:

A következő napi ebéd igényeket minden nap

8–11 óráig lehet jelezni a Laki-Konyha telefonszámain:

+36 76/449-001,

+36 30/414-00-89,

illetve a **lakikonyha@lakitelek.hu** e-mail címen.

A megrendelők az ételt hetente illetve havonta fizethetik a Laki-Konyha pénztárában 8–11 óra közötti időben. Az étkezés díját átutalhatják a Laki-Konyha 52000018–11023036 számú számlájára is.

Továbbra is változatlan áron vállaljuk:

Sütlés tálak, hidegtálak, torták, sütemények készítését!

Megrendelések leadhatók személyesen, telefonon, illetve e-mailen.

A koronavírus járvány miatt kialakult vészhelyzet alapján, az egészségügyi előírásokat maximálisan figyelembe véve, kizárólag egyszerhasználatos edényekben biztosítjuk az ételkiadást. Kérjük éljenek ezekkel a kedvezményekkel!

Maradjanak otthon!

Vegyék igénybe az étel házhozszállítását!



PÉKÁRU ÉS ÉLELMISZERKISZÁLLÍTÁS!

**Lakitelek és Tiszaalpár
lakosai figyelmébe:**

MARADJ OTTHON!

**Rendelje házhoz amire szüksége van!
Bankkártyával is fizethet a helyszínen.**

**Kenyér, pékáru, tejtermék, felvágottak,
tartós élelmiszerek, üdítők, vegyi áruk... stb.**

Ha megvan a bevásárló lista, ezt a számot hívja:

+36 30 750 99 06

**Részletek a pékség facebook-oldalán és a
fent megadott telefonszámon.**



