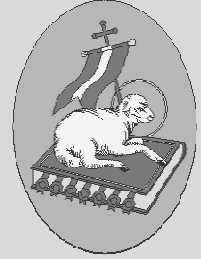


# Csanyti Hírmondó



## Tájékoztató a 2008. évi népszavazás eredményéről Csanytelek községben

### Tisztelt Hölgyeim, Uraim!

Az ország többi településéhez hasonlóan községünkben is sor került 2008. 03. 09-én az országos ügdyöntő népszavazásra, amelynek lebonyolításában 3 szavazókörben, 3-3 fő, illetve 1 szavazókörben 5 fő választott és 2-2 fő pártok által delegált közreműködésével törvényesen zajlott, a hatályos vonatkozó jogszabályokban foglaltaknak megfelelően.

A népszavazás napján és az azt követő 3 napon belül sem élt jogorvoslati lehetőséggel a választópolgárok egyike sem. A számítógépes közvetlen adatváltásnak köszönhetően este 21 órakor már községi összesen eredmény ismerete birtokában lehetett bármely téma iránt érdeklődő választópolgár.

Ez a pontosságot, jogszabályok teljes ismeretét megkövetelő komoly munka, amelyet a 3 szavazat számláló bizottság tagsága és a melléjük rendelt Helyi Választási Iroda 3 köztisztviselője – jegyzőkönyvvezetőként - lelkiismeretesen végzett, tette lehetővé a gyors adatszolgáltatást az Országos Választási Iroda számára.

2008. évi népszavazás országos eredményeiről részletesebb adatok a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) honlapon található.

Az alábbiakban néhány szemléletes diagramon mutatom be a népszavazás fontosabb mutatóit.

Megragadom az alkalmat, hogy megköszönjem minden SZSZB tag, HVI tag népszavazás napi tevékenységét, továbbá azon munkatársak segítő hozzá-

állítását, akik háttérmunkájukkal biztosították a népszavazás technikai feltételeit (szavazófülkék készítése, az étkeztetés biztosítása, takarítás). Köszönöm a Szent László Általános Iskola tagintézmény-vezetőjének megértő alkalmazkodását, munkatársai feladat végrehajtásban való közreműködését.

**Vincze László országgyűlési képviselő Úr kérésének eleget téve tolmácsolom köszönetnyilvánítását Csanytelek község választópolgárai népszavazáson való részvételéért és annak eredményességéért.**

Tisztelettel:

Kató Pálné  
Jegyző  
Helyi Választási Iroda Vezető

**2008. évi népszavazás Csanytelek községbeni részvételének alakulása 2148 fő választójogosult állampolgárból (3 szavazókörben összesen)**

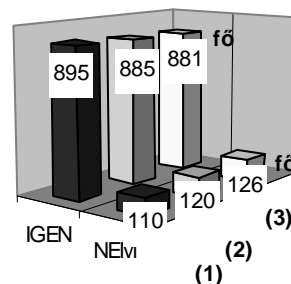
Népszavazáson nem vett részt a választójogosultak 57%-a, 1333 fő



Népszavazáson megjelent választópolgárok száma 1015 fő (43%)

**2008. évi népszavazás eredménye Csanytelek községben**

**Népszavazásra feltett kérdések**



■ (1) Egyetért-e Ön azzal, hogy a fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátásért a jelen kérdésben megtartott népszavazást követő év január 1-jétől ne kelljen kórházi napidíjat fizetni?

□ (2) Egyetért-e Ön azzal, hogy a háziorvosi ellátásért, fogászati ellátásért és a járóbeteg-szakellátásért a jelen kérdésben megtartott népszavazást követő év január 1-jétől ne kelljen vizitdíjat fizetni?

□ (3) Egyetért-e Ön azzal, hogy az államilag támogatott felsőfokú tanulmányokat folytató hallgatóknak ne kelljen képzési hozzájárulást fizetniük?

# ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

## Az Önkormányzat 2008. évi költségvetéséről

*Tisztelt Hölgyeim és Uraim!*

Tájékoztatom Önöket arról, hogy önkormányzatunk képviselő-testülete az államháztartásról szóló 1992. évi XXXVIII. tv. szerinti eljárási időnek és az önkormányzat szervezeti és működési szabályzata eljárási rendjének megfelelően 2008. 02. 25-én közmeghallgatás keretében elfogadta a **település 2008. évre vonatkozó költségvetését** az 1/2008. (II. 25.) Ökt rendeletével az alábbi bevételi és kiadási előirányzatokkal:

„3. § A Képviselő-testület a Polgármesteri Hivatal és a részben önállóan gazdálkodó intézmények együttes 2008. évi költségvetésének bevételi és kiadási főösszegét **277.922 eFt-ban**, ezen belül:

a) a működési célú bevételeket	249.841 eFt-ban,
b) a működési célú kiadásokat:	249.841 eFt-ban
ebből:	
ba) személyi juttatásokat:	60.979 eFt-ban
bb) munkaadói járulékokat:	22.842 eFt-ban
bc) dologi és egyéb folyó kiadásokat (fejl. kamat nélkül)	51.609 eFt-ban
bd) szociálpolitikai kiadásokat:	56.808 eFt-ban
be) működési célú pénzeszköz átadásokat	4.133 eFt-ban
bf) támogatás értékű működési kiadásokat	53.220 eFt-ban

bg) működési célú kölcsönnyújtásokat	50 eFt-ban
bh) működési célú tartalékokat állapítja meg.	200 eFt-ban
c) A fejlesztési célú bevételeket	28.081 eFt-ban
d) A fejlesztési célú kiadásokat	28.081 eFt-ban
ebből:	
da) beruházási kiadásokat (ÁFA-val)	12.137 eFt-ban
db) felújítási kiadásokat (ÁFA-val)	2.249 eFt-ban
dc) fejlesztési célú pénzeszköz átadásokat, támog. ért. kia.	3.258 eFt-ban
dd) fejlesztési célú hitel + kamat törlesztést	7.719 eFt-ban
de) fejlesztési célú kölcsönök	200 eFt-ban
df) fejlesztési tartalékokat állapítja meg.”	2.518 eFt-ban

A rendelet, annak részletező mellékleteivel együtt megtekinthető a Polgármesteri Hivatalban, annak hirdetőtábláján, a Községi Könyvtárban, továbbá elérhető a [www.csanyitelek.hu](http://www.csanyitelek.hu) honlapon. Minden, a téma iránt bővebben érdeklődőt várok nagy tisztelettel akár személyesen, akár telefonon.

## A kötelező hulladékkezelési közszolgáltatás igénybevételének szabályairól

A képviselő-testület 43/2007. (XII. 14.) Ökt rendelete tartalmazza a szolgáltatást igénybe vevők és a szolgáltatást végző jogait és kötelezettségeit, a díjtételeket, eljárási szabályokat. Mindenki figyelmébe ajánlom az alábbiakat:

A szolgáltató a településen a szolgáltatást igénybe vevők számára könnyen hozzáférhető ügyfélszolgálatot és lakossági tájékoztatói rendszert működtet, melynek keretében gondoskodik:

a) a nem lakott ingatlanokra vonatkozó lakossági bejelentések, pl. a

lakóház elidegenítése, vagy tartós távollét miatti szüneteltetés;

b) a hulladékgyűjtő edény visszavételezése a hatályos önkormányzati rendeletben foglaltaknak megfelelően ezzel összefüggően az önkormányzat jegyzőjével való egyeztetés;

c) a szolgáltatást igénybevevők észrevételei és panaszai felvétele, annak orvoslása, ennek hiányában a Szolgáltató felé haladéktalan jelzési kötelezettségről.

Ekkor a Szolgáltató a panasz kivizsgálása eredményéről a szolgáltatást igénybevevő számára a

panasz benyújtásától számított 2 héten belül érdemi választ köteles adni. A Szolgáltató részére az ügyfélszolgálati tevékenységgel összefüggő kötelezettsége teljesítéséhez az önkormányzat a polgármesteri hivatalban a feladat ellátásához megfelelő helyiséget bocsát rendelkezésre.

**Az A.S.A. Köztisztasági Kft ügyfélfogadási ideje a Polgármesteri Hivatalban:**

Április 23, május 28, június 25, július 23, augusztus 27, szeptember 24, október 22, november 26 napokon 12 órától 14 óráig.

## A környezet védelmének szabályairól

A környezet védelmének szabályairól szóló 22/2007. (IX. 29.) Ökt rendelet 12. §-a, 13. §-a, és 14. §-a tartalmaz kötelező előírásokat, melyben **közterületen lévő védendő fák, fasorok** – függeléke rendezett felsorolásában – többek között fellelhető a Radnóti utcai 67 db platánfa is.

### A fák védelme

Kérem azon lakosok figyelmét, akik hirdetéseiket a település közterületein lévő fáira (Radnóti utcai platánfákra), buszváróira, vagy magántulajdonban lévő kerítésekre ragasztják, hogy e helyett vegyék igénybe a Radnóti úton felállított (ABC áruház melletti) községi hir-

detőtáblát. Ennek nemcsak esztétikai okai, információátadás kulturált formája miatt van jelentősége, hanem környezetünk védelme, benne a fák, mint „levegőszűrők” tiszteletben tartása túl, a helyi köztisztaság fenntartásának rendjéről szóló 24/2007. (IX. 29.) Ökt rendelet 6. §-a tiltó rendelkezése is határt szab, →

pénzbírság terhe mellett a növényekben, fákban okozott rongálási kár miatt. További hirdetőablak készítése folyamatban van, melyeknek településen belüli arányos elosztásával igyekszünk a **hirdetési felület** lefedettségét **térítésmentesen** biztosítani.

### Fák telepítési távolsága

Közterületre gyümölcsfa, díszfa, díszcserje csak a zöldfelület

kezelését ellátó engedélyével teljesíthető (polgármester). Magánterület esetén az ingatlan telekhatárától, nem közterülettel határos kerítésszakasz mentén a legkisebb növénytelepítési távolság:

- 1 méter magasságot meg nem haladó cserje telepítése esetén 0,5 méter,
- 3 méter magasságot meg nem haladó cserje, díszfa, gyümölcsfa, szőlő telepítése esetén 1,5 méter,

c) 3 méter magasságot meghaladó növényzet telepítése esetén, legalább 3 méter.

(A közterületre ültethető díszfák, cserjék fajtáiról bővebb tájékoztatást a Csanyi Hírmondó következő számában adok.)

**A szomszédok közötti esetleges viták elkerülése érdekében kérem a telepítési távolságok fentiek szerinti alkalmazását!**

## Felhívás időszerű növényvédelmi feladatok végzésére!

Az egyre szigorodó törvényi szabályozáson és helyi rendeletben foglalt kötelezettségeken túl, a szankcionálás helyett, annak megelőzésére ajánlom fel minden érdeklődő számára a Polgármesteri Hivatal szabad kapacitása kihasználása érdekében a **PARLAGFŰ és egyéb gyomnövények irtására a fűkaszálás térítés ellenében való igénybevétele lehetőségét.**



Időpont egyeztetésre személyesen, vagy telefonon állunk rendelkezésre.

Megrendelését leadhatja *Bori Sándornál* a 06 20/230-6385 telefonszámra.

Az időszerű feladatok végzésére ajánlom mindenki figyelmébe a környezet védelmének szabályairól szóló 22/2007. (XI. 29.) Ökt rendeletben foglaltakat, melyet az önkormányzat honlapján ([www.csanyitelekek.hu](http://www.csanyitelekek.hu)), illetve a hivatalban és a könyvtárban olvashat.

**Tegyünk közösen a gyermekeink egészsége védelmére és környezetünk tisztábbá tételéért az allergiát okozó gyomnövények szakszerű, rendszeres irtásával!**

Köszönet illeti a **Csanyteleki Rekreációs Egyesület tagjait** is, akik közreműködtek a parlagfűvel borított területek felmérésében és a parlagfűmentességet tanúsító matricák kiosztásában. Bízom az idei évi jó együttműködés sikerében.

**Csanytelek legvirágosabb utcája**

Falunapi előkészületek jegyében a **Csanytelek legvirágosabb utcája** cím elnyeréséért meghirdetett verseny idei kiírása a település virágosításának folytatására irányul.

**Cél:** a településen átmenő forgalmat biztosító útvonal – *Csongrádi utca, Tömörkényi út, Széchenyi utca, Radnóti M. utca és Pustaszeri utca* - mentén, közterületen virághagymák ültetése. Az egységes benyomást keltő község kép kialakítása érdekében, a kevés gondozást igénylő, mégis dekoratív megjelenésű KÁNA virághagyma gyűjtését kezdeményezem a

- **Mozgáskorlátozottak Egyesülete,**
- **Nagycsaládosok Egyesülete,**
- **Nyugdíjas Egyesület,**

- **Teleház, - Polgármesteri Hivatal,**
- **Csanyteleki Napköziotthonos Óvoda,**
- **Szent László Általános Iskola**

mint helyi civil szervezetek tagsága és intézményeink gyermekei, munkavállalói bevonásával.

A virághagymák begyűjtését, koordinálását Csányi Csilla (Faluház) vállalta magára, aki a felhívásban foglaltakon túli további tájékoztatást a 06 20/ 429-7188 telefonszámon ad.

**A virághagymák begyűjtési időpontja** : 2008. április 21-ig. (naponta 16–18 óráig.)

**Ültetés:** (időjárástól függően) **2008. 04. 22-én (kedden).** Óvodások, iskolások, a településünk szépítéséért tenni akarók, civil szervezetek tagságának bevonásával.

*Köszönöm minden településünk szépítéséért tenni akaró személy, szervezet felajánlását, közreműködését!*



## A köztisztaság fenntartásának rendjéről

Az Önkormányzat Képviselő-testülete 24/2007. (XI.29.) Ökt rendelete tartalmazza a településen élő ingatlan tulajdonosok kötelezettségeit és tiltó szabályokat az alábbiak szerint:

### 5. § (1) Az ingatlan tulajdonosa köteles gondoskodni:

- a) az ingatlanához tartozó zöldterület, valamint növényzet ápolásáról, időszerű növényvédelmi munkák elvégzéséről, allergiát okozó gyomnövények, parlagfű irtásáról, (a vonatkozó központi jogszabályban rögzített időnek és módnak megfelelően),
- b) az ingatlannal határos járdaszakasz (járda hiányában 1 méter széles területsáv), illetőleg ha
- c) a járda mellett zöldsáv is van, az úttestig terjedő terület,
- d) szilárd burkolattal nem rendelkező utcák esetében, az úttest középvezetékig terjedő terület; valamint
- e) a gépjárműbehajtók átereszeinek tisztántartásáról, az abban felgyülemlett hulladék eltávolításáról, gyommentesítéséről,
- f) a járdaszakasz melletti nyílt árok és ennek műtárgyai rendszeres kitisztításáról (mederelemmel burkolt csatornák), továbbá a
- g) kapubejárók tisztántartásáról és gyommentesítéséről,
- h) az épület tetőzetéről az esővíz, hólé járdára való csorgásának, illetve a hó lecsúszásának megakadályozásáról,
- i) az ingatlanáról a járdára kinyúló ágak, bokrok megfelelő nyeséséről,
- j) az ingatlan előtti közterületre lehullott lomb összegyűjtéséről,
- k) a járda valamint az úttest között az esetlegesen felburjánzó gyomnövény, parlagfű eltávolításáról, gyommentesítéséről,
- l) az ingatlan előtti járda szükség szerint, de legalább hetente egy alkalommal történő takarításáról.

(2) Két szomszédos terület, épület közötti közforgalmi területsáv, átjáró esetében a tisztántartási kötelezettség a tulajdonosokat egyformán (50-50 %-os arányban) terheli.

(3) A közterületről önálló bejárattal rendelkező

- a) üzletek és egyéb elárusítóhelyek,
- b) vendéglátóegységek,
- c) intézmények előtti járdaszakasz, illetve
- d) ha a járda mellett zöldsáv is van, az úttestig terjedő szakasz annak folyamatos tisztántartásáról nyitva tartás ideje alatt,
- e) tartás ideje alatt, az érintett tulajdonos, illetve fenntartó köteles gondoskodni.

### 6. § Tilos:

- a) a helyiségek, területsávok takarításánál keletkezett szennyeződést, szennyvizet közterületre, csapadék-levezető rendszerbe, csapadék-levezető árokba beleseperni, belevezetni,
- b) az utcai hulladékgyűjtőkbe a hulladékgyűjtő

térfogati jellemzőitől lényegesen eltérő hulladékot (nagy méretű tárgyat) elhelyezni,

c) a közterület felszerelési és berendezési tárgyait beszennyezni,

d) a közterületen lévő növényeket (fákat, díszcserjéket) rongálni, csonkítani, leszakítani,

e) a járdáról összegyűjtött szemetet, illetve szennyező anyagot közúton elhelyezni,

f) állati tetemet, valamint olyan anyagot, amely az egészséget veszélyezteti (élősdiek számára tápot nyújthat), közterületen elhelyezni, vagy elhagyni,

g) közterületet emberi ürülékkel (fekáliával, vizelettel, stb.) beszennyezni,

h) a Tisza folyót, vízlevezető árkokat, tisztítatlan szennyvíz, trágyalé bevezetésével, vagy egyéb hulladék lerakásával beszennyezni,

i) közterületen szemetelni, építési anyagot, törmelékot, veszélyes hulladékot, trágyát, fertőző anyagot, szennyvizet, más folyadékot kiönteni vagy egyéb bármilyen jellegű környezetszennyező anyagot elhelyezni,

j) közterületen a gépjárműveket (mezőgazdasági gépeket, egyéb járműveket, berendezéseket) mosni,

k) a közterületen szeszesitalt fogyasztani,

l) közterületen, továbbá a település közintézményei, így különösen:

la) oktatási- nevelési tagintézmények:

- általános iskola, tornaterem (Szent László u. 4/a sz.),

- napközi otthonos óvoda (Kossuth u. 12.sz.),

lb) egészségügyi- szociális intézmények:

- Remény Szociális Alapszolgáltató Központ (Kossuth u. 39.sz.),

- Családsegítő Szolgáltató ( Kossuth u. 34. sz.),

- Gyermekjóléti Szolgáltató (Radnóti M. u. 2.sz),

- egészségügyi rendelők, területi védőnők (Radnóti M. u. 2.sz.),

lc) közművelődési, közgyűjteményi intézmények:

- községi könyvtár (Szent L. u. 4/a.),

- faluház, teleház (Volentér J. tér),

ld) közigazgatási intézmény:

- polgármesteri hivatal (Volentér J. tér 2.sz.),

le) sportlétesítmény:

- sportöltöző, sportpálya (Bercsényi u.),

lf) gazdasági célú épületek:

- Kossuth utca két önkormányzati tulajdonú ingatlana, (32. sz. alatti),

- Volentér J. téren lévő, önkormányzati tulajdonú üzem,

lg) községi köztemető:

- az egyházi temető Botond utcai részén kialakított területén,

lh) községi vízművek védterületein:

- Botond utcai,

- Pókföldi és

- Pusztaszeri utcai,

li) a község minden buszvárója,

lj) a község összes közútja, tere, járdája egész területén és az azt körülvevő 50 méteres távolságon belül *dohányterméket (cigarettát, szivart, stb.) azok maradványát, az arra kijelölt helytől, edényzettől eltérő helyen, elhelyezni, eldobni.*

**Felhívom a figyelmet arra, hogy a fenti tilalmakat megszegők szabálysértést követnek el és annak 30.000,-Ft összegig terjedő pénzbüntetés a következménye.**

**Községünk buszváróinak** állapota - néhány rongáló miatt - lassan feladatuk betöltésére alkalmatlanná válik, pedig fontos szerepük van az utazók számára az időjárás viszontagságai előli védelemben, illetve a várakozási idő kulturált körülmények között való eltöltésében. Az önkormányzat éves költségvetéséből – más feladat megvalósítása elmaradása árán, még az idei évben rendbe kívánja tenni a településen már kialakított buszvárókat, és azok közvetlen környezetét, komoly anyagi forrás biztosításával. Mindannyiunk adóforintjai bánják a kitört, felgyújtott, összera-

gasztott buszvárók helyreállítási költségeit, **ezért kérem, hogy a közös vagyon megőrzése érdekében óvjuk a már megteremtett értékeinket!**

**Nagy jelentőséggel bírhat a helyi óvodai és általános iskolai pedagógusok szerepvállalása a gyermekeink tudatformálásában azzal, hogy a környezetvédelem érdekében alkotott helyi önkormányzati rendeleteket közvetítik egy-egy ismeretanyag átadásakor. Ezzel lehetővé teszi a jövő generációja számára községünk köztisztaságának és környezetvédelmének megóvását.**

**Bízom abban, hogy e jegyzői tájékoztatómban foglaltak megismerése hozzájárulhat minden érintett számára a jogkövető magatartás tanúsításához.**

Tisztelettel:

Kató Pálné  
jegyző

## É I E t - M o z g Á s

„A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesítené.” – tartja egy görög mondás, hiszen ők már az ókorban hangsúlyozták az ép test ép lélek harmóniájának fontosságát.

A WHO (Egészségügyi Világszervezet - World Health Organization) meghatározása szerint az egészség nem csak a betegség, illetve a nyomorékság hiánya, hanem a teljes testi, szellemi, és szociális jólét állapota, illetve ezek fenntartása. Az egészség bonyolult egyensúlyi állapot, ezért fenntartása sem megy spontán, hanem tudatos erőfeszítéseket igényel.

Mai ismereteink szerint az „ép test” feltételezi a mozgás, a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás, illetve az alvás, továbbá három lelki tényezőnk (értelmi, érzelmi és akarati tevékenységünk) harmóniáját.

A civilizáció létrehozta saját ártalmait, pedig eleget halljuk, hogy „minden felnőtt ember maga felelős saját egészségéért életkortól függetlenül”. Ugyanezt a paragrafusok közt is megtaláljuk: mindenkinek joga van egészségesnek lenni” – ehhez már csak egyetlen dolog hiány-

zik, hogy aktív módon tegyünk is érte (önmagunkért) valamit!

A rend, a rendszeresség, az optimális időbeosztás mellett a testmozgás és testedzés is segíthet megőrizni egészségünket, boldogabbá tenni életünket.

*Felelősségteljes szerep jut tehát az óvodáskorú gyermekekkel foglalkozó felnőtteknek, szülőknak, pedagógusnak egyaránt. Mi mindannyian (a nevelésen, tanításon kívül) személyes példánkkal is szolgáljuk gyermekeink fejlődését, de mi csak ülünk a tv vagy a számítógép előtt, majd ülünk az autóban, a járműveken, az irodában. Folytonos görnyedt testtartásunk miatt számos ún. „civilizációs testtartási hiba” alakul ki. A modern ember így könnyen átlépheti „stressz tűrőképességének határát”, eljut az ún. „krónikus stressz” állapotába, ahol valamennyi szervrendszer reakcióképessége kedvezőtlenül változik. Testünk járásra van kialakítva, nem pedig ülésre.*

### **Az egyetlen megoldás a mozgás!**

Számtalanszor elhangzó magyarázat arra, hogy miért nem mozgunk, tornázunk eleget: sokat dolgozom, nem érek

rá, mozgok én eleget a kertben, otthon, vagy nem bírok, mert fáj a derekam, lábam, nekem úgy sem használ, miért kellene nekem tornáznom?, majd, ha ráérek; mire a tornához érnék, nekem már aludnom kell; (valójában ez van: lusta vagyok, mi nek az, nekem a gyógyszerek jobban segítenek, nem flancolok én, nincs ilyesmire időm, stb.)

A rheumatikus bántalmak megelőzhetőek lennének, az emberek külseje esztétikusabb lehetne, kialakulhatna a testi jólét, nem kellene felesleges kilókkal küszködni, ezek által a harmonikus lelki élet is mindenki sajátjává lenne.

Az aktivitás hatást gyakorol az egész szervezetre. Testmozgás közben gyorsabb és erőteljesebb a szív működés, felgyorsul a vérkeringés, ennek hatására javul az anyagcsere, a salakanyagok gyorsabban távoznak a szervezetből, megakadályozva ezzel a zsírlerakódást, amelynek jelentős szerepe van a szívbetegségek és a szélütés kialakulásában. Csökken a vérnyomás, a tüdő és a légzőrendszer szintén hatékonyan működik, kevesebb munkával több oxigént továbbít.

(Folytatás a 6. oldalon)

(Folytatás az 5. oldalról)

Ezek a pozitív folyamatok növelik a szervezet energiaszintjét és az állóképességét. A testmozgás javítja a koncentrációt, és elősegíti a lelki egyensúly kialakulását, éberebbé tesz, csökkenti a belső feszültséget.

A rendszeres mozgás jó hatással van az egészségre, a külső megjelenésre, növeli az ember önbecsülését, stressztűrő képességét, jó hangulatot teremt.

A cél, hogy az izomtonizálás, a rugalmasságot növelő torna mindennapi gyakorlattá váljon azért is, mert a merev, tónus nélküli izmok és ínszalagok hamar megsérülhetnek. A rendszeres, könnyű testmozgás javítja a vérkeringést, segít abban, hogy az ízületek és az izmok rugalmasak, mozgékonyak maradjanak.

A tornagyakorlatok az elhízott emberek számára sokkal megerőltetőbbek, mint az átlagemberek számára, hiszen nekik a mozgástól elszokott izmaikkal sokkal nagyobb testtömeget kell megmozgatniuk. Ennek ellenére nagyon fontos tudni, hogy a rendszeresen végzett, akár kis mennyiségű torna is sokat segít a fogyókúrában.

*Ne adjuk fel túl könnyen, figyeljünk testünk jelzéseire, tegyük változatossá a testmozgást, építsük be a hétköznapokba.*

Bármelyik életkorban elkezdhetjük a rendszeres, könnyű testmozgást.

A mozgás, a tornázás fontosságát az életkor előrehaladtával nem lehet eléggé hangsúlyozni. Mi elsősorban a külső változásokra reagálunk érzékenyen. A tükrökép változása, a zsírszövet gyarapodásával a test „puhulása”, a bőr megereszkedése elkerülhetetlen.

Szólni kell az oxigénről, hiszen hiánya minden egyes szervünk működését károsítja, munkáját hátráltatja. Állóképességünk növelése, teljesítményünk fokozása érdekében szervezetünknek több oxigénre van szüksége. Ezt a tüdőnk képes biztosítani számunkra. Vigyázzunk rá, ne tegyük tönkre dohányzással, tanuljunk meg helyesen lélegezni, fordítsunk több gondot környezetünkre, hogy minél több friss, oxigéndús levegőt lélegezhessünk be!

Kondíciónk megőrzéséhez hozzátartozik a stresszoldás. Naponta munkahelyi problémákkal, párkapcsolati feszültsé-

gekkel kell megküzdenünk. Érdemes reggel és este lefekvés előtt relaxálni. Hallgathatunk kellemes, lágy dallamokat (elavás előtti tv-nézés helyett), közben izomlazító, nyújtó gyakorlatokkal testünkben kiengedhetjük a feszültséget. Izmaink először ellenállnak, feszülnek, de ha kifújuk a levegőt és elengedjük magunkat, csodálatosan felfrissülünk, sokkal rugalmasabb lesz a testünk.

A mai, stresszes túlhajszolt világban mindenkinek kevés ideje jut saját magára, és arra, hogy odafigyeljen, milyen életet is él. Pedig nem mindegy! *Csak egy életünk van, hát vigyázzunk rá!*

Egy egyszerű torna legalább olyan hatásos lehet a depresszió ellen, mint a szorongásoldó gyógyszerek. Egy erőteljesebb torna, a friss levegőn lesétált/kocogott/futott km(ek) felér(nek) jó néhány szem antidepresszánsal. (De sose eddz akkora intenzitással, hogy légszomj állapotába juss, erre nincs szükség!)

*Be kell látnunk tehát, hogy az egészségünkért legalább 50 %-ban mi magunk vagyunk a felelősek.*

Túri-Kis Mariann  
masszőz

### ***Ezúton értesítjük Csanytelek -és környéke lakosságát***

***2008.04.16.-án érrendszeri szűrővizsgálatot végzünk, mellyel az érszűkület, érlemezésedés korai stádiumban kimutatható, agyvérzés, szívinfarktus megelőzhető!***

***15 perces fájdalommentes, vizsgálat arteriográffal /computerrel/!***

***Minden 25év feletti egészséges embernél, panaszmentes állapotban ajánljuk elvégeztetni!***

***Kiemelten ajánlott: magas vérnyomás, cukorbetegség, szívbetegség, elhízás, dohányzás, magas koleszterinszint, stressz esetén, valamint hölgyeknél a menopausa utáni 7 évben!***

***Ára: 7.500,-Ft/fő, magán egészségpénztáron keresztül vagy üdülési csekkkel is fizethető, kóros lelet esetén a további vizsgálat a betegbiztosító terhére történik.***

***Időpontegyeztetés: 06-30-58-88-236***

## HIRDETÉSEK



White Excel karfiol palánta a Grow Group Kft. – től Az árak nettó árak, vetőmaggal együtt értendők!

**14 - 22. hét:** 7,80 Ft/db Speedie tálcában  
8,00 Ft/db 3×3 cm tőzeg kockában  
9,00 Ft/db 4 × 4 cm tőzeg kockában

**23 - 39. hét:** 7,50 Ft/db Speedie tálcában  
7,80 Ft/db 3 × 3 cm tőzeg kockában  
8,50 Ft/db 4 × 4 cm tőzeg kockában

**Rendelésfelvétel: 06 - 63/ 580 – 508 (Bartus Ferencné Ilon)**

**Karfiol ajánlatunk:**

**Concpet:** 85-90 napos, nyári - kora őszi termesztésre, 1,5-2 kg súlyú fejek, hőtűrő, jó öntakaró.

**White Excel:** 70-75 napos, 2 – 4 kg súlyú fejek, kompakt, jól takar, hideg és nedves időt jól tűri

**Kastor:** 70–75 napos, kora őszi termesztésre, 1-1,5 kg súlyú fejek, lábontartható, hidegtűrő

**Incline:** 90-100 napos, késő őszi – téli szedésre, 2,5- 4 kg súlyú fejek, hidegtűrő, extra minőség

**Káposzta ajánlatunk:**

**Leopard:** 80 napos, 2-3kg súlyú fejek, Fuzárium és belső levélszél, barnuás rezisztens,

**Coronet:** 100 – 110 napos, 2-3 kg súlyú fejek, fuzárium reziszte **Piacvezető tárolási fajta!!!**

**Karalábé ajánlatunk:**

**Oasis:** korai, fehér, hosszú a gumó alatti szár, felálló nagy lomb

Elérhetőségeink: 1188 Bp. Szálfa u 67/b  
Tel: (06-1 290- 9884 Fax: (06-1)291- 3613  
E-mail: farmer@farmer.hu Web: www.farmer.hu

## AKCIÓNK FOLYTATÓDIK!



Régi, megunt szemüvegét hozza el, amit új szemüvege árába beszámítunk! A részletekről érdeklődjön személyesen a **CSANYI SZEMÜVEGSZERVÍZBEN!** /orvosi rendelő várótermében/

Nyitva tartás:

KEDD és CSÜTÖRTÖK

8–12 8–12

Szeretettel várja Önt **Marinkáné Ági optikus**  
a Bereczki Optika képviselője

Az „Európai Csanytelekért” Közhasznú Alapítvány kuratóriuma  
tisztelttel kéri a csanyteleki adófizető polgárokat,  
hogy adóbevallásuk készítésekor **jövedelemadójuk 1%-át szíveskedjenek a  
Csanytelek fejlesztését szolgáló alapítvány részére felajánlani.**  
**Adószám: 18474952-1-06**

**Egy kis humor**

– Tífuszom van őrmester úr. Abba vagy belehal az ember, vagy hülye lesz.  
– Tudom nekem is volt.

A szemorvos köszönti páciensét:

– Üdvözlöm Józsi bácsi, régen láttam!  
– Hát, régen én is!

Évtizedek óta nem látott gyermekkori barátjával fut össze az utcán Kohn.

– Mi az Samu, jeggyűrűt látok a kezeden! Megnősültél?  
– Naná, majd élvezetből hordom!

Biológiaórán a tanár arról mesél, hogy milyen tökéletes a természet rendje:

– Ha valamelyik érzékszervünk nem tökéletes, annak hiányosságait a többi pótolja. A vakoknak például amennyivel gyengébb a látásuk, annyival fejlettebb a tapintásuk. Ki tud hasonló példát?

– Az én nagybácsikám sánta – jelentkezik Pistike –, és amennyivel rövidebb az egyik lába, annyival hosszabb a másik!

– Senki sem tökéletes! Belőlem is hiányoznak a hibák!

## OLVASÓI OLDAL

### BARNA MÉZES SÜTEMÉNY

#### HOZZÁVALÓK:

- 45 dkg liszt
- 3 tojás
- 10 dkg vaj
- 10 dkg kakaópor
- 15dkg cukor
- 3 evőkanál méz
- 2 teáskanál szódabikarbóna

A liszt és szódabikarbóna kivételével mindent beleteszünk egy tálba és gőz fölött 5 percre olvasztjuk. A tűzről levéve hozzákeverjük a lisztet és a szódabikarbónát is. Három cipót formázunk, majd egyesével kinyújtjuk, s három lapot sütünk belőlük, de vigyázva, mert gyorsan sül.

#### KRÉM:

- 3 csomag vaníliás pudingpor
- 1 liter tej
- 15 dkg porcukor
- 15-20 dkg vaj

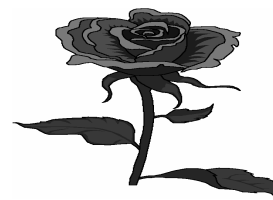
A pudingport a tejjel megfőzzük, a vajat a porcukorral kikavarjuk és a kisült lapokat megkenjük vele. A süti tetejére csokit rakunk.



*Jó étvágyat hozzá!*

*Kósáné Böbe*

### VERSEK NŐNAPRA



József Attila

#### **Mikor az uccán átment a kedves**

Mikor az uccán átment a kedves,  
galambok ültek a verebekhez.

Mikor gyöngéden járdára lépett,  
édes bokája derengve fénylett.

Mikor a válla picikét rándult,  
egy kis fiúcska utána bámult.

Lebegve lépett - már gyúlt a villany  
s kedvükre nézték, csodálták vígan.

És ránevettek, senki se bánta,  
hogy ő a szívem gyökere-ága.

Akit ringattam vigyázva, ölben,  
óh hogy aggódtam - elveszik tőlem!

De begyes kedvük szívemre rászállt,  
letörte ott az irigy virágszált.

És ment a kedves, szépen, derűsen,  
karcsú szél hajlott utána hűsen!

1925. június

#### **Várlak!**

Egyre várlak. Harmatos a gyep,  
Nagy fák is várnak büszke terebélyel.  
Rideg vagyok és reszketeg is néha,  
Egyedül olyan borzongós az éjjel.  
Ha jönnél, elsimulna köröttünk a rét  
És csend volna. Nagy csend.  
De hallanánk titkos éjjeli zenét,  
A szívünk muzsikálna ajkainkon  
És beolvadnánk lassan, pirosan,  
Illatos oltáron égve  
A végtelenségbe.

1922. november

*Köszönjük írásaikat! Továbbra is várjuk észrevételeit, hirdetéseit, ötleteit!*

*A Csanyi Hírmondót szerkesztette: Csányi Csilla, Lovas József*

*Kiadásért felelős: Kató Pálné jegyző*

*E-mail: csanyihir@citromail.hu*

*SZVSZ Kft Nyomda, Szentes, Petőfi u. 1.*