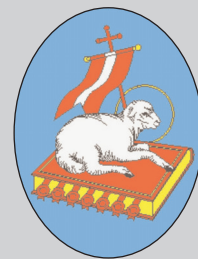


Csanyti Hírmondó



Csanytelek Község Önkormányzata, Képviselő-testülete, Jegyzője,
Polgármesteri Hivatala, intézményvezetői és az intézmények dolgozói
nevében is áldott Adventet, valós értékekben

- egészségben, boldogságban, tisztességben - gazdag Karácsonyt,
hitet, erőt, kitartást és akaratot kívánok Önöknek és szeretteiknek
a ránk következő, az ideinél is nehezebbnek ígérkező új évre!

Forgó Henrik polgármester

Jegyzői tájékoztatás

a 2009. évi közszolgáltatási díjak változásairól

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Az alábbi tájékoztatást adom a településünkön a települési szilárd hulladékkezelés közszolgáltatása igénybevételének 2009. évi díjairól

A 9/2008. (XI.28.) Ökt. rendelte értelmében:

A 2008. évi lakosságot érintő ingatlanonkénti díjtétel változás ürítésenként 8,-Ft-tal emelkedik meg úgy, hogy ugyanennyi összeget tesz mellé a polgármesteri hivatal költségvetésétől (támogatásként) a közszolgáltatás díjtétele kiegyenlítése részeként.

A közszolgáltató a KSH inflációs rátája alatti %-ban terjesztett be díjemelést lehetővé tévő áralkulációt, ezért hagyta jóvá a Képviselő-testület a díjemelést, mert annak tartalma megfelel a hulladékgyaldálkodásról szóló módosított 2000. évi XLIII. törvény (Hgt.) 23. §-ában és annak f) pontjában hatályos jogszabályban foglalt feltételeknek.

A közszolgáltató által benyújtott, a képviselő-testület felé általam előterjesztett, a településünkön végzett közszolgáltatás 2008. évről szóló költség kimutatás és költségelemzés az alapja a helyi rendeletben szabályozott díjtétel megállapításának.

Itt hívom fel a figyelmet arra, hogy a díjfizetés elmaradása következménye annak adók módjára való behajtása.

Csanytelek Község Önkormányzata Képviselő-testülete a települési szilárd hulladékkezelési közszolgáltatás díját 2009. január 1. napjától 2009. december 31. napjáig terjedő időre az alábbiak szerint állapítja meg:

Települési szilárd hulladékkezelési közszolgáltatás 2009. évi egységnyi díjtételei:

- 120 literes gyűjtőedényzet ürítési díja: 377,- Ft/ürítés + ÁFA,
- 240 literes gyűjtőedényzet ürítési díja: 622,- Ft/ürítés + ÁFA.

Az Önkormányzat az egységnyi díjtételekből egységesen 188,- Ft/ürítés + ÁFA díjtámogatást biztosít a közszolgáltatást igénybe vevők számára. Önkormányzat által fizetendő díjtámogatás mértéke 2009. évben:

120 literes gyűjtőedény: 188,- Ft/ürítés + ÁFA
240 literes gyűjtőedény: 188,- Ft/ürítés + ÁFA

A közszolgáltatást igénybe vevő által a szolgáltatónak fizetendő szolgáltatási díj 2009. évben:

120 literes gyűjtőedény: 189,- Ft/ürítés + ÁFA
240 literes gyűjtőedény: 434,- Ft/ürítés + ÁFA

(folytatás a 2. oldalon)

Jegyzői tájékoztató

a kötelező kéményseprő-ipari közszolgáltatás díjairól

(folytatás az 1. oldalról)

A közszolgáltató 2007. és 2008. évben ugyanazon díjtétel mellett szolgáltatott azzal az önkormányzati igénnyel, hogy 2009. évben érvényesítheti az esedékes árkalkulációjában a működési költségei kihatásait. A közszolgáltatást szabályozó az egyes helyi közszolgáltatások kötelező igénybevételéről szóló 1995. évi XLII. törvény és végrehajtására kiadott, a kötelező kéményseprő-ipari közszolgáltatásról szóló módosított 27/1996. (X.30.) BM rendelet előírásainak változása többletköltséget rótt a vállalkozóra (pl.: munkaerő képzés, műszerezettség, technológiai változás, adminisztráció, rezsiköltségek növekedése),

amelynek díjtételben való érvényesítését a képviselő-testületnek nem lehet figyelmen kívül hagyni, költségként el kell ismerni. A vállalkozó által becsatolt dokumentumok alapján elfogadott gazdaságossági számítás következménye az átlagos kb. 10 %-os díjtétel emelkedés bevezetése, helyi jogszabályban való rögzítése.

A közszolgáltató által benyújtott, a képviselő-testület felé általam előterjesztett, a településünkön végzett közszolgáltatás 2008. évről szóló költség kimutatás és költségelemzés az alapja a helyi rendeletben szabályozott díjtétel megállapításának.

A 10/2008. (XI.28.) Ökt. rendelete alapján:

2009. 01. 01. – 2009. 12. 31.

	Lakossági	Nem lakossági
1. Egyedi kémény gáz üzemű tüzelő berendezéssel, ellenőrzés, tisztítás:	990- Ft/db/év	990,- Ft/db/év
2. Egyedi kémény vegyes, olaj - tüzelő berendezéssel ellenőrzés, tisztítás	1260- Ft/db/év	1260,- Ft/db/év
3. Központi kémény gáz üzemű tüzelő berendezéssel 5 m-ig	995,- Ft/db/év	995,- Ft/db/év
Központi kémény gáz üzemű tüzelő berendezéssel 5 m-től	1980,- Ft/db/év	1980,- Ft/db/év
4. Központi kémény vegyes, olaj - tüzelő berendezéssel 10 m-ig	3300,- Ft/db/év	3300,- Ft/db/év
Központi kémény vegyes, olaj - tüzelő berendezéssel 10 m-től	4625,- Ft/db/év	4625,- Ft/db/év
5 Gyűjtő kémény gáz üzemű tüzelő berendezéssel	525,- Ft/szint/év	525,- Ft/szint/év
6. Gyűjtő kémény vegyes, olaj - tüzelő berendezéssel	925,- Ft/szint/év	925,- Ft/szint/év
7. Túlnyomásos rendszerű füstgázberendezés műszeres tömörségvizsgálata:	2560,- Ft/db/év	2560,- Ft/db/év
8. LAS Gyűjtő kémény műszeres tömörségvizsgálata	2560,-Ft/kész.db/év	2560,-Ft/kész.db/év
9. Tartalék kémény	330,-/db/év	330,-Ft/db/év
10 Nem folyamatos tartózkodás céljára használt épületek kéményei, közületek		
9.. Újonnan épített, javított, újra használatba vett felülvizsgálati kötelezettség alá eső kémények műszaki felülvizsgálata	5285,- Ft/db	5285,- Ft/db
10 Gázfogyasztó készülékek bekötésével kapcsolatos szakvélemény, a kémény terhelhetőségének megállapításával	5285,- Ft/db	5285,- Ft/db
11 Négyévente esedékes műszaki felülvizsgálat (füst - nyomáspróba)	140,- Ft/db/alkalom	140,- Ft/db/alkalom
12 Kémények eltakarás előtti vizsgálata szakvéleményezéssel	1255,- Ft/db	1255,- Ft/db
13 Építéssel kapcsolatos szakvélemény, tervfelülvizsgálat	1055,- Ft/db/kémény	1055,- Ft/db/kémény

- 1.) A közszolgáltatás díjtételei a közszolgáltató egyszeri kiszállási költségét is tartalmazzák.
- 2.) A közszolgáltatási díjak az Áfát nem tartalmazzák.
- 3.) A közszolgáltatási díjtételekben nem szerepelő munkálatok díját a közszolgáltató egyedi árképzés szerint számlázhatja ki.

(folytatás a 3. oldalon)

Jegyzői tájékoztatás

a vezetékes ivóvíz 2009. évi díjáról

(folytatás a 2. oldalról)

A 11/2008.(XI.28.) Ökt. rendelete értelmében:

Az ivóvíz-kutak működtetési költségei évről-évre nőnek, ezért ezzel párhuzamosan növelni szükséges a kinyert ivóvíz díjtételeit is, mert folyamatos veszteséget okozva nem lehet kitermelni más, KÉBSZ KFT által működtetett, a település lakossága számára biztosított szolgáltatás árát.

A településünk lakossága teherbíró képessége szem előtt tartásával hozta meg döntését a Képviselő-testület helyi rendeletében, minimális díjtétel emelésével.

1) A vízközműből szolgáltatott vezetékes ivóvíz díja háztartási célú felhasználás esetén:
133,33.-Ft/m³ + ÁFA (=160.-Ft/m³)

2) A vízközműből nem háztartási célú vízfelhasználás esetén egyedi szolgáltatási szerződést kell kötnie a Szolgáltatónak a fogyasztóval. A nem háztartási célú vízfelhasználásnál családonként minden fő után havonta 20 m³ a háztartási célú vízfogyasztási átalány.

Az átalányon túli ivóvíz díja:

83,33.-Ft/m³ + ÁFA (=100.-Ft/m³)

3) A ivóvíz díján felül fizetendő a vízbekötések rendelkezésre állási díja:

110.-Ft/hó + ÁFA (=132.-Ft/hó)

4) A díjakat a fogyasztóktól a Szolgáltató szedi be a vízbekötések után a jelen rendeletben foglaltak szerint.

Tisztelettel: Kató Pálné jegyző

HIRDETÉSEK

MEGNYITOTTUNK!

Csanyteleken a Tüzép-telepen
megnyitottuk

TÜZELŐ-ÉS ÉPÍTŐANYAG KISKERESKEDÉSÜNKET.

Vágott akác tűzifa:

2500 Ft/q

NYITÁSI AKCIÓ:
ingyenes házhozszállítás!

Cím: Tömörkényi út 2/a.

Telefon: 06-30/555-4868

Csanyi Tüzép Kft.

Csanytelek Község Önkormányzata

ELADÁSRA KÍNÁL

bontásból származó építőanyagokat

(vályog, téglá, faanyag).

Érdeklődni:

Bori Sándornál személyesen,
vagy a 20/230-6285 mobilon.

Buék 2009!

**Szilveszteri buli
a Faluházban?**

Érdeklődni: KÉBSZ Kft.



Tömörkény Községben 2009. évben megtartásra kerülő országos állat-és kirakodóvásárok, valamint a búcsúvásár időpontjai:

Március 4.	szerda	országos állat-és kirakodóvásár
Június 3.	szerda	országos állat-és kirakodóvásár
Szeptember 2.	szerda	országos állat-és kirakodóvásár
Szeptember 21.	vasárnap	búcsúvásár
December 2.	szerda	országos állat-és kirakodóvásár

Máriácska zarándokhelye

Biztosak vagyunk abban, hogy nagyon sok ember fog visszaemlékezni a magyar településeken az elmúlt évtizedek során a SZOT, vagy vállalati üdülőkben, illetve magánházaknál töltött szép napokra, vagy csak egy egy napos kirándulásra Mátrafüreden. Sokan szívesen gondolnak a település kis templomára, az erdőben megbúvó Máriácska zarándokhelyre - mely most is Mátrafüred gyöngyszeme -, s melyhez biztosan kirándultak. Sokan emlékeznek majd az akkori takaros plébániára, mely csodálatos környezetben, a Benepatak partján állt. Ebben az épületben - az elmúlt utolsó éveket kivéve - sok-sok gyerek táborozott. Most is itt áll a plébánia épülete, de lepusztult állapotban. Ezt szeretnénk felújítani, hogy újra helyet adhasson a gyermekcsapatoknak, hogy jöhetnek játszani, pihenhessenek a családok, a fiatalok és az idősek is. Ehhez kérjük segítő támogatásukat.

Az alapítvány

Neve: A Mátrafüredi Plébánia Felújításáért Alapítvány

Székhelye: 3200 Gyöngyös, Orczy u. 8.

Elérhetőségei: 06-20/510-8379

e-mail címe: zajdo@chello.hu

Célja: A keresztény kulturális örökség ápolása és megismertetése érdekében a fiatalok, a családok részére az itt zajló tevékenységek keretét szolgáló épület megmentése, karbantartása, bővítése különös figyelemmel a környezeti adottságok megővésére.

Adószáma: 18592137-1-10

Számlaszáma: 10700299-47824302-51100005

Zajdó Lajosné

képviselő, az alapítvány kurátora

A Mozgáskorlátozottak Csanyteleki Csoportja
2008. november 16. napján évzáró csoportgyűlést tartott az általános iskola tornatermében, melyen 126 fő volt jelen.

Ezúton köszönjük a Polgármesteri Hivatal, a Csanytelek és Térsége Földtulajdonosi Vadász-társaság, a Szegvár és Vidéke Takarékszövetkezet, Szeri Béla támogatását, Koncz Bélától és Ambrus Sándortól kapott virágcsokrokat.

Mindenkinek Kellemes Karácsonyi Ünnepeket Kívánunk!

Bakony Zoltánné csoporttitkár



Köszönet a segítségért

2008. november 08-án újra jótékonyági bált rendezett iskolánk.

Az előkészületek során idén is nagyon sok segítséget kaptunk: voltak, akik pénzbeli támogatást adtak (Mrlják József, Márton János, Kicel Kft, Szegvár és Vidéke Takarékszövetkezet, Bartus László, Bernáth Lakatos Kft, Csanytelek Község Önkormányzata, Lajos Jánosné), voltak, akik tombola és egyéb „tárgyakat” – tyúk, virág, sütemény, zöldség, tűzifa, stb. - ajánlottak fel (Mrlják József, Fazekas Lívia, Erhard Gyula, Németh Sándor, Szabó Ferenc, Túri-Kis Mariann, Berkecz József, Magic Force Bt, Csanyteleki Rekreációs Egyesület, Tyukász Műszaki Kereskedés, Csongrádiné Papp Zita, Györgyi Trans Bt., Kozma ABC, Kovácsné Jaksa Edit, Fortuna Söröző, Csanyteleki COOP bolt, Csanyteleki Pékség, Csanyteleki Gyógyszertár, Csanyteleki Posta, Kínai Ruházati Bolt Csanytelek, Losonczy Zoltán (Csanyi Tűzép), Múzsza Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Kovács János, Németh Zoltánné, Vidácsné Papp Gyöngyi, Vincze Irén, Kovácsné Kósa Ildikó, Forgóné Solymosi Katalin, Sörös Erika, Amrusné Kósa Aranka, Baliné Koncz Zsuzsanna, Kovácsné Szabó Judit, Farkas Róbertné, Albert Attila, Faragó Jánosné, Gémesné Korom Enikő, Ürmös Ferenc, Kanyó Lászlóné, Magyar Lajos Éva, Márki Mónika, Gera Jánosné, Pitrik Lajosné, Lekrinszkiné Deák Anita, Tápai Klára, Koromné Gyergyádesz Ivett, Kádárné Kovács Ildikó, Szénási Irén, Hegedűs Edit, Kovács Mónika, Molnár Veronika, Gyapjas Ferenc, Tinca Ibolya, Bálint Csabáné, Gyöngyi Julianna, Petőné Simó Ibolya, Jakab Tímea, Veres Mária, Bernáth Jánosné, Faragó Mária, Törköly Jánosné, Horváth Ferenc, Sipka Attila, Varga István, Gál Róbert, Magó Ferenc, Palatinus Illés, Laczkó Ferencné, Laczkó Róbert, Kalapács Mihály, Tápai Lajos, Ambrus Sándor, Faragó Károlyné, Tóth Kálmánné, Sipka Éva, Bozó Ágnes, Lajos Adél, Szeriné Sörös Irén, Locskainé Varga Julianna, Bencsik Imréné, Márton Erzsébet, Márton Mihály, Nagyvárad Andrea, Sebőkné Bencsik Elvira, Szabó Lajosné, Szeri Béla), s voltak, akik munkájukkal segítettek (Fazekas Lívia, Csanyteleki Polgárőr Egyesület, Fortuna Söröző, Gyöngyi Zsolt és Mészáros Dezső, Koncz György, Ambrus Zoltán, Valkai István, Magyar József, Losonczy István, Lekrinszki Józsefné, Mihályné Bali Szilvia, Nagy Sándor, Varga István, Kecskeméti János, Kővári Andrea, Vincze Irén, Bali Gizella, Horváth Józsefné, Joó Jánosné, Czombos Róbert és felesége, Szénási Róbert és felesége, a KÉBSZ Kft. dolgozói (Ambrus László, Gyergyádesz Istvánné, Gera Jánosné, Kurucz Zoltánné, Pintér István és Pintér Istvánné, Széll Gáborné), a tálaló gyerekek, fiatalok (Locskai Fanni,

Koncz Vanda, Lajos Adél, Ambrus Brigitta, Ürmös Petra, Kalapács Tamás, Tóth Ildikó, Tóth Anikó, Koncz Martin, Beregszászi Zoltán, Faragó Kornél, Kádár Róbert, Sovák Imre, Locskai Zsolt) és a táncoló szülők (Cimberné Szász Erika, Palástiné Pap Ildikó, Petőné Simó Ibolya, Tápai Klára)

Bízunk abban, hogy a tavalyi rendkívül jó hangulat az idei létszámban meg fog mutatkozni, s hogy ez még inkább így legyen, két meglepetésvendéget is hívtunk Utasi Árpi és Schwartz Dávid személyében.

Azt sejtettem, hogy a tengernyi elfoglaltság és a napi gondok sűrűjében egyre nehezebben vagyunk kimozdíthatóak otthonainkból, mégis a hét elején egy kicsit megijedtem, mert nagyon lassan keltek a jegyek. Szerencsére azonban pénteken és szombaton „aktivizálódtak” a bálózók, így estére majdnem háromezren gyűltünk össze.

A nyitóbeszédem alatt szívmengető érzés volt körbenézni a tornateremben, s hiszem, hogy ez a jelentős létszám az iskola felé megnyilvánuló, lassan visszaszerzett bizalom jele is egyben.

Bízom abban, hogy a műsorban senki sem csalódott, s a vacsora is mindenkinek ízlett.

A hangulat – az igazat megvallva – nem úgy sikerült, mint ahogy elterveztük: egy kicsit fáradtabbak, egy kicsit fásultabbak voltunk, de ígérem, hogy jövőre ezt is kijavítjuk – természetesen Önökkel együtt.

A befolyt rekord összegű bevételből az alsós udvart fogjuk rendbe hozni, s ezzel megvalósulhat a szülők és az iskola összefogásának első igazán nagy eredménye, amelyet a jövőben – reményeim szerint – több hasonló is fog követni.

Ebben a hitben köszönném meg még egyszer a segítségüket és a támogatásukat, s remélem, hogy mindig hasonló eredménnyel fog találkozni az iskolai és a szülői akarat, hiszen a célunk közös!

Tisztelettel: Szabó Ferenc





Egy cipősdoboznyi szeretet

A Remény Szociális Alapszolgáltató Központ Családsegítő Szolgáltatója gyűjtési akciót hirdet 2008. december 01-től december 15-ig. Ha Ön szeretne hozzájárulni, hogy egy csipetnyi örömet szerezzünk a rászoruló családoknak, akkor csak 1-1 db-ot az alábbi dolgokból juttasson be a Családsegítő Szolgáltatóhoz Csanytelek Kossuth 34 sz. alá. A behozott ajándékokat cipősdobozba rakjuk, és karácsony előtt adjuk át. A cipősdoboz tartalma lehet:

Játékok: kisautók, labdák, babák, plüssállatok, jójók, világító vagy hangot adó játékok (extra elemmel!)

Iskolai eszközök: tollak, ceruzák, számológépek, zsírkréta, kifestők, jegyzet-tömbök

Higiéniiai eszközök: fogkefe, fog-

krém, szappan, fésű

Egyéb: cukorkák, nyalókák, rágó, napszemüveg, pólók, játék ékszerek, hajgumik, óra, kis képeskönyv

Kedves lehet még: egy családi fotó néhány üdvözlő sorral, jókívánsággal.

Karácsonyi köszöntő

„Ezer kínzó kérdés...
S mit felelsz te rájuk
Most, amikor újra
A Karácsonyt várjuk?”

„Szeretet a törzse,
Hitből van az ága,
A levele remény,
A díszje a hála.”

Kopasz Imréné
családsegítő

A Nagycsaládosok Csanyteleki Egyesülete mindenki számára ingyenesen elérhető családi napot rendezett 2008. október 25. napján. A rendezvény szervezési jogát az Új Magyarország Vidékfejlesztési Program által kiírt pályázaton nyertük meg. A gyermekek birtokba vették a különféle játékokat, kacajuk és vidámságuk töltötte be a tornatermet és környékét.

Együtt bohóckodtunk a bohóccal. Énekeltünk LOLÁ-val.

Egyszerűen jól érezte magát közel 350 ember.

Ezúttal szeretne az egyesület köszönetet mondani a segítőknek, Forgó Henrik polgármester úrnak, Kovács László a Csongrádi HVI képviselőjének, Szabó Ferenc Általános Iskola igazgatójának, Pap Nikolettnek és mindenkinek aki részt vett a szervezési munkákban.

Kopasz Imréné
egyesület elnöke



Csodagumó: csicsóka

„...Legyen néktek eledelül.”

Pár éve kaptam ajándékba egy idős ismerősömtől jó néhány darab földes, göcsörtös gumót. Azt mondta: egészséges, ha pedig ledugom a földbe, jövőre nekem is lesz. Lett is.

Nem emészthető cukor, ráadásul kellemesen édes ízű – létezik ilyesmi? Igen, az ősidők óta ismert és használatos csicsóka. A modern orvosi kutatásokra támaszkodó megállapítások a csicsóka gumó táplálko-

zásbiológiai értékelésén belül elsősorban a betegségmegelőző és egészségmegtartó hasznát bizonyítják. A csicsóka természetes formában tartalmaz káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort és cinket, valamint béta-karotint, B1-B2 vitamint, niacint és C-vitamint.

Ez a csacska növény olyan, mintha a karalábét és a krumplit keresztezték volna, közben pedig gyömbérnek álcázza magát. Kön-

nyű vele bánni, és finom. Nem hiszik?

Sokoldalú felhasználhatóságára néhány példa:

- Nyersen fogyasztva a legértékesebb!
- Lehet leforrázni, párolni és frissen kifacsart citromlével salátának elkészíteni – a burgonyasaláta módjára – lilahagymával, póréhagymával.
- Gyorsan megfő – 6 - 10 perc főzéssel, főzelék készíthető.

- A felszeletelt gumóból - sütőben megsütve - jóízű csemege készíthető.
- Ha a gumókat felhasználás előtt vízben áztatjuk, akkor az édeskés ízük is eltűnik.
- A burgonyához hasonlóan készíthető el; saláta, köret, töltelék, kirántott, sült ételek alapanyaga.

Csicsókalé készítése: A csicsókát megmossuk, levét kicentrifugázzuk. Fogyaszthatjuk magában is, vagy más lével, így céklával, vagy sárgarépa lével, vagy azokkal a zöldségléekkel, melyek fogyasztása ízben támogatást igényel számunkra.

Vajas csicsóka: 40 dkg csicsóka, 5 dkg vaj, 1 fej hagyma, só, bors, zöldpetrezselyem.

A megtisztított csicsókát hideg vízbe dobjuk, majd onnan kivéve szeletekre vágjuk és 20 percig főzzük. A vízből kiszedve lecsepegtetjük. Vajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát és ebbe tesszük a csicsókát. Könnyű bámulásig forgatjuk benne, sóval, borssal meghintjük és petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

Csicsókasaláta: A megmosott csicsókát megfőzzük, meghámozzuk, karikára vágjuk. Vöröshagymát ugyancsak karikára szelünk, összekeverjük, majd citromos, sós, cukros páclevet öntünk rá. 2-3 órai állás után fogyaszthatjuk. Főzés nélkül is elkészíthetjük hasonlóképpen.

Csicsókafozélék: A megmosott, héjától megtisztított csicsókát kockára vágjuk, sóval és babérlevéllel puhára főzzük. Tejfölös habarással besűrítjük, borsikafűvel és növényecettel ízesítjük.

Rakott csicsóka: A megfőzött, lehámozott csicsókát karikára szeljük és tűzálló tálba egy sort rétegezzük belőle. Erre füstölt kolbászt, ismét csicsókát, majd keményre főtt tojáskarikákat helyezünk. A rétegezést addig ismételjük, amíg a tál megtelik (közben enyhén megsózzuk). Ekkor tejjel leöntjük, és pirosra sütjük.

Hagymás csicsókasaláta: A 80 dkg csicsókát megtisztítjuk, és alapos mosás után nagy lyukú reszelőn lereszeljük (káposztareszelőn). Hozzáadunk 1 teáskanál sót, 1 dl citromlevet és 20 dkg-nyi vékony karikákra vágott lilahagymát.

Céklás csicsókasaláta: cékla, 3-4 gerezd fokhagyma, 1-2 dl joghurt vagy más salátaöntet, esetleg citromlé ízlés szerint. A megtisztított zöldségféléket megmossuk, apróra reszeljük, összekeverjük a joghurttal (salátaöntettel) és az olajjal.

Fogyasztása **azoknak is ajánlatos, akik súlyfelesleggel küzdenek.** A csicsóka ugyanis nagyon megfelel ahhoz, hogy elverje az éhséget, főleg azok számára, akik valójában nem is éhesek, csak unalmukban kívánnak rágicsálni valót. A csicsóka lé, ha lassan kortyolgatva fogyasztjuk, hogy legyen elég idő az ízlelő bolyhoknak érintkezésbe lépni velük, és jelezni az agynak a kellemes kielégülést, akkor úgy hat, hogy huzamosabb ideig nem kíván az egyén ételt

vagy italt. Mivel kellemes az íze, keverhetjük más olyan itallal, amelyből csupán csak keveset fogyasztunk, lucerna-lével, káposzta lével, vagy krumpli-lével. Mivel kalória értéke alacsony, ásványi tartalma magas, nagyszerű segítség a fogyókúrához.

Cukorbetegség (és elhízás) esetében az **inulin** mint szénhidrát-energiaforrás azért jelentős, mert a vércukorszintet tartós fogyasztás esetén sem emeli, az inzulinfüggőséget is csökkenti, s a vércukorszint beállítását megkönnyíti.

A csicsóka gumó fogyasztása azért is előnyös a mai, **elhízáson** alapuló népbetegségek megelőzésében, mert emberben (az inulináz **enzim** hiánya miatt) nem bontódik és legfeljebb a **vastagbél** baktériumflórája képes valamelyest feldolgozni. Így az inulin az emberi táplálkozásban csak ballasztanyagként jön számításba és fogyaszt. A **burgonya** mellett és helyett mind az elhízottak és cukorbetegiek diétájában felhasználható és hasznosítható, sőt e betegek még többet is fogyaszthatnak belőle. Az inulin vízben oldódó nagyméretű rost, amely a bélben sértetlen marad, s így magához vonzza a jó baktériumokat a táplálkozásra. Miközben az ember számára emészthetetlen marad, kalóriatartalom szempontjából kiemelkedő jelentőségű.

Az inulin legnagyobb haszna **probiotikus tulajdonságában** rejlik - szelektív módon tápanyagul szolgál a hasznos bélbaktériumoknak, főleg a Bifidobacteriumoknak és Acidophilusoknak.

Az inulin nem azonos az inzulinnal, amire a cukorbetegeknek szükségük van. A csicsókában található keményítőt azonban biztonságosan tudják használni, mert támogatja a lép, a máj és a hasnyálmirigy munkáját oly módon, hogy megfelelő szintre tudja hozni a vérben a cukrot.

Diabétes esetében az inulin, mint szénhidrát-energiaforrás azért jelentős, mert a vércukorszintet tartós fogyasztás esetén sem emeli. Azoknak is ajánlatos, akik gyakran éreznek **kimerültséget** ok nélkül. Ilyenkor a **vércukor hirtelen lecsökken**, s egy pohár csicsóka lé a májjal és a hasnyálmirigyvel egyenesbe hozza az ügyet. A vércukorral függ össze a csicsóka legértékesebb tulajdonsága. Olyan szénhidrátot tartalmaz, inulint, amely értékes fűtőanyaggal lát el bennünket (krónikus) **fáradtság érzetkor**. Tanulmányok bizonyítják, hogy szoros kapcsolat van a magas vérnyomás és a szervezet kálium hiánya között. A csicsókalé fogyasztásával el lehet kerülni a **vérvnyomás** emelkedését, illetve az azzal kapcsolatos kellemetlenségeket.

Szív- és érrendszeri betegségek esetében: A **koleszterin-** és **trigliceridcsökkentő** hatás elérésének egyik hatékony módja szerint 1-2 evőkanál csicsókaport keverjünk 1-1,5 dl narancs-dzsúszba.

Fokozottabb trigliceridképződést segítő hatása a **vér** szabad zsírsavtartalmának

csökkenésével járhat együtt. Ezzel a trigliceridértékek javulnak, amely kedvező **szív- és érrendszeri** hatást eredményez. A rendszeres csicsóka fogyasztással csökkenthető a **vér húgysavszintje**, így a túltáplálkozásból eredő **elhízás, vesekő, hipertónia, szívkoszorúér-betegségek megelőzésében** kiemelkedő jelentőségű táplálékunk a csicsóka és az abból készült termékek. A csicsóka a **köszvény** megelőzésben, kezelésében igen eredményesen hasznosítható. Normalizálni képes a vér kóros húgysavszintjét, meggátolja ezáltal a húgysavkristályok izületi kiválását, lehetővé téve a köszvényes rohamok elkerülését

A **vastagbél** sok funkciója mellett a legveszélyesebb toxikus anyagok tárházának számít. Az ember, mire eléri az 50 éves kort, beleiben mintegy 5 kg mérgező hulladékanyagot tárol. Ezek a toxinok a bélflóra káros átalakítása révén a rossz emésztést (rothadásos), székrekedést, rákos megbetegedést, az immunrendszer működésképtelenségét okozhatják. Szerencsére a rossz irányba változott bélflóra helyreállítására alkalmas inulin használatával ezek a káros hatások is elkerülhetőek.

A kedvező bélflóra táplálásán és fenntartásán kívül az inulin **előnyösen befolyásolja a bél pH-értékét és a széklet tömegét.** A bél pH-értékének csökkenésével több létfontosságú ásványi só oldhatósága is növekedik, s ezáltal javul a szervezet kalcium- és magnéziumellátottsága.

A gyermekkori **élelmiszer-allergiák** esetében megállapították, hogy szinte kivétel nélkül a Lactobacillus, az Acidophilus és a Bifidobacteria törzsek lecsökkent számával egyidejű Enterobacteriaceae család túlfeljedése a kiváltó ok. Bélflórát helyreállító beavatkozásként müzlibe vagy dzsúszhoz adagolt inulinnal az élelmiszer-allergia megszüntethető.

A **melldrák** a posztmenopauza állapotában lévő nőknél népbetegségi szintre emelkedett az utóbbi időben. Ez is egy olyan rosszindulatú betegség, amely ellen a jótékony baktériumok képesek felvenni a versenyt. Klinikai vizsgálatok szerint az étrendbe épített nem emészthető szénhidrát (inulin) gátolta a tumor fejlődését. Az étrendbe építhető inulin fogyasztása rizikómentes, és könnyen alkalmazható a rákterápiában.

A csicsóka **kozmetikai készítményekben** való alkalmazására már szabadalom is született, ugyanis bizonyított a növény, illetve a gumó egyedülálló regeneráló, hidratáló, bőrnagyító, bőrtápláló és frissítő hatása

Nemcsak a női divat változik, hanem a termelt növények divatja is. Egyeseket valamikor kultiváltak, ezek azután fokozatosan kiszorultak a földekről. Közéjük tartozik a csicsóka is, mely méltatlanul mellőzött növényünk, hiszen sokoldalú hasznosíthatósága és ellenálló képessége révén a mainál nagyobb szerepe lehetne.

Túri-Kis Mariann
masszőz

OLVASÓI OLDAL



RECEPT KLUB

Pirított csirkefalatok gomba raguval

Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, őrölt fekete bors, mustár,
olaj, 1 evőkanál sültcsirke fűszersó

A raguhoz

15 dkg barna csiperkegomba, arasznyi póré-
hagyma, 1 piros húsú paprika, só, őrölt fekete
bors, néhány csepp citromlé, 2 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A húst ujjnyi csíkokra vágjuk, a fűszersóval be-
dörzsöljük, tálba tesszük, majd annyi olajat ön-
tünk rá amennyi ellepi. Letakarva, 2 óráig hűtő-
szekrényben pácoljuk. A gombát megmossuk,
cikkekre vágjuk. A húst az olajból kiemeljük, le-
csöpögtetjük. A pácolásnál használt olajból 2-3
evőkanálnyit egy serpenyőbe kanalazunk, fölhe-
vítjük, a húst 2-3 perc alatt megpirítjuk rajta, tál-
ra szedjük. A póréhagymát és a csumájától meg-
fosztott paprikát vékony karikákra szeljük. A fok-
hagymát meghámozzuk, vékony szeletekre vág-
juk. A hús sütésénél visszamaradt olajon a hagy-
mát kissé megfuttatjuk, a paprikát meg a fok-
hagymát beledobjuk. Ekkor kerül bele a gomba,
ezt kissé megsózzuk, megborsozzuk, néhány
csepp citromlével ízesítjük, 2-3 percig pirítjuk, vé-
gül a csirkecsíkokat belerakjuk, átforrósítjuk. Kö-
retként párolt rizst kínálunk hozzá.

Jó étvágyat kívánunk!



VERS



Szilágyi Domokos

Őszirózsák

Tegnap még szégyenlős növendéklányként
szemérmesen mosolyogtak az alig-hamvas
szilvák, barackok, riadt-kicsi almák,
hajladozó búzatáblák alig sejtették
szőkeségük élet-adó hatalmát, a napok tüzes-arany
csöndjébe bele-belecsattant egy zápor,
a mezőn lesunyt füllel ázott a jóság,
és látod, kedves: ma, a kert egyik zugában,
orgonabokrok szoknyája alatt
fölfedeztem néhány lapuló őszirózsát.

Remegtek, mikor tetten értem őket,
hogy szirmaikon cipelik már az őszet,
hisz jóformán még nyár se volt - hát mit akarnak
de csak hallgattak makacsul és benne volt e
hallgatásban, hogy maholnap a faleveleken
dérre kegyetlenedik a harmat.
hogy a sarkon hancúrozó kölykök kezében
labda helyett ott szomorkodik a számárfüles irka,
az utcák megtelnek lebarnult emberekkel,
s a siető, álmos arcokat piros-vidámra csipkedi a reggel.

A sétatéren fiók-festő-gigászok
lesik el a fáktól a pazar színkeverést,
s szerelmes kamaszok verses vallomásra ihletődnek;
lomhán csurognak a méz sugarak
s érett-gyümölcs-illata lesz az anyaföldnek,
és szemed paraszában
föllobban újra a szerelem, a gyöngédség, a jóság.
Szerettem volna neked adni a virágokat,
de aztán csak ez a vers maradt. mert mire hozzád érnek:
elhervadnak a remegő őszirózsák.

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

Kiadásért felelős: Kató Pálné jegyző • Szerkesztette: Csányi Csilla

E-mail: csanyihir@citromail.hu • Nyomdai munkák: SzVSz Kft. Nyomdaüzeme, Szentes

Felelős vezető: Szabó Csaba