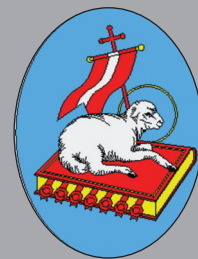


Csanyti Hírmondó



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

Adószám: 18474952-1-06

Jegyzői tájékoztatás

Az aktív korúak ellátásáról

2009. január 1-jétől módosult az aktív korú személyeket megillető támogatás rendszere. Munka-képes korú, de állás és jövedelem nélküli személyek esetén két kategória lesz az eddigi egy helyett, **rendszeres szociális segélyezettek, és rendelkezési állási támogatásra jogosultak**. A két segélynem összefoglaló neve: aktív korúak ellátása.

Kiemelt cél, hogy a munkára képes, tartósan munkanélküli személyek – akik 2008. évig egy típusú ellátásban, rendszeres szociális segélyben részesültek – a korábbiaknál fokozottabb mértékben **vegyenek részt valamely közfoglalkoztatási formában**, annak érdekében, hogy rendszeres munkajövedelemhez jussanak. Ha azonban nekik nem felróható okból nem tudnak munkát végezni, rendelkezési állási támogatásra (a továbbiakban: RÁT) lesznek jogosultak.

A fentiekből adódóan kulcselem a közfoglalkoztatás megszervezése, amely a települési önkormányzatok feladata.

Az aktív korúak ellátására – közfoglalkoztatásban való részvétel mellett – jogosult személlyel közcélú munkára legalább évi 90 munkanap időtartamra, legalább napi hat órai munkavégzésre kell határozott idejű munkaviszonyt létesíteni. A közfoglalkoztatásban résztvevők a munkavégzés időtartamára munkabért kapnak, amelynek összege – teljes munkaidő esetén – nem lehet kevesebb a minimálbérnél.

Azoknak a személyeknek, akik életkorukból, egészségi állapotukból, sajátos egyéni élethelyzetből adódóan nem tudnak munkát vállalni, nem kell részt venniük a közfoglalkoztatásban, és továbbra is kaphatják a rendszeres szociális segélyt.

Ki jogosult az aktív korúak ellátására?

Az az aktív korú személy:

– aki egészségkárosodott, (azaz: aki munkaképességét legalább 67%-ban elvesztette, illetve legalább 50%-os mértékű egészségkárosodást szenvedett, vagy aki vakok személyi járadékában részesül, vagy aki fogyatékosági támogatásban részesül) vagy

– akinek esetében a munkanélküli-járadék, állás-keresési járadék, állás-keresési segély, vállalkozói járadék folyósítási időtartama lejárt, vagy

– akinek esetében az állás-keresési támogatás folyósítását keresőtevékenység folytatása miatt a folyósítási idő lejártát megelőzően szüntették meg, és a keresőtevékenységet követően az állás-keresési támogatásra nem szerez jogosultságot, vagy

– aki az aktív korúak ellátása iránti kérelem benyújtását megelőző két évben az állami foglalkoztatási szervvel legalább egy év időtartamig együttműködött, vagy

– akinek esetében az ápolási díj, a gyermekgondozási segély, a gyermeknevelési támogatás, a rendszeres szociális járadék, a bányász dolgozók egészségkárosodási járadéka, az átmeneti járadék, a rehabilitációs járadék, a rokkantsági nyugdíj, a bal-eseti rokkantsági nyugdíj, az ideiglenes özvegyi

Jegyzői tájékoztatás

Az aktív korúak ellátásáról

nyugdíj folyósítása megszűnt, illetve az özvegyi nyugdíj folyósítása a gyermek életkorának betöltése miatt szűnt meg, és közvetlenül a kérelem benyújtását megelőzően az állami foglalkoztatási szervvel legalább három hónapig együttműködött, feltéve, hogy saját maga és családjának megélhetése más módon nem biztosított, és keresőtevékenységet – ide nem értve a közfoglalkoztatást és az alkalmi munkavállalói könyvvel végzett munkát – nem folytat.

Hol lehet igényelni a támogatást?

A Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján térítésmentesen beszerezhető formanyomtatványon, a pénzbeli és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól rendelkező 63/2006.(III.27.) Korm. rendelet 3. számú melléklete szerinti formában és tartalommal kitöltve kell benyújtani. A kérelem-nyomtatvány személyi adatokra vonatkozó része kiegészült a kérelmező iskolai végzettségére és szakképzettségére utaló kérdésekkel, valamint a kérelmező által tett nyilatkozatokkal, továbbá változik a jogosultság megállapításának jogcíme is (egészségkárosodott, állástalan).

A formanyomtatvány letölthető az önkormányzat honlapjáról is. (www.csanyitelek.hu)

Mely esetben nem biztosított a megélhetése a rendszeres szociális segélyt igénylőnek?

Abban az esetben nem biztosított az igénylő megélhetése, ha a családnak az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelme nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 90 százalékát (2009. január 1-től 25.650,- Ft,-) és vagyon nincs.

Mely időponttól állapítható meg az aktív korúak ellátására való jogosultság?

Az aktív korúak ellátására való jogosultság

- az álláskeresői támogatás időtartamának kimeirítésétől,
- a keresőtevékenység megszűnésétől,
- a rendszeres pénzellátás folyósításának megszűnésétől számított tizenkettő hónapon belül benyújtott kérelem alapján állapítható meg.

Mely esetben nem állapítható meg az aktív korúak ellátására való jogosultság?

Nem állapítható meg az aktív korúak ellátására való jogosultság annak a személynek, aki

- előzetes letartóztatásban van, elzárás büntetését, illetve szabadságvesztés büntetését tölti,
- gyermekgondozási segélyben, illetve gyermeknevelési támogatásban részesül,
- gyermekgondozási segélyre jogosult, a gyermek egyéves korának betöltéséig,
- az álláskeresői támogatás megállapításához szükséges munkaviszonnyal rendelkezik,
- katonai szolgálatot teljesít, közoktatási, illetőleg felsőoktatási intézményben nappali oktatás munkarendje szerint tanulmányokat folytat, vagy képzési támogatásként keresetpótló juttatásban részesül.

Az aktív korúak ellátására jogosult személynek milyen ellátást lehet megállapítani?

Az aktív korúak ellátására való jogosultság megállapítását követően dönt a jegyző arról, hogy a jogosult részére rendszeres szociális segélyt, illetőleg rendelkezésre állási támogatást kell-e megállapítani.

Milyen kötelezettsége van a rendszeres szociális segélyre nem jogosult aktív korúak ellátására jogosult személynek?

Annak a személynek, akinek az aktív korúak ellátására való jogosultságát megállapították, az állami foglalkoztatási szervnél a határozat jogerőre emelkedésétől számított 15 napon belül kérnie kell az álláskeresőként történő nyilvántartásba vételét, és teljesítenie kell az elhelyezkedése érdekében megkötött álláskeresői megállapodásban foglaltakat, illetőleg közfoglalkoztatásban kell részt vennie.

Ki jogosult a rendelkezésre állási támogatásra?

Az az aktív korúak ellátására jogosult személy, aki rendszeres szociális segélyre nem jogosult, arra az időtartamra, amikor közfoglalkoztatásban neki fel nem róható okból nem vesz részt és táppénzben vagy távolléti díjban nem részesül, vagy olyan képzésben vesz részt, amelyhez keresetpótló juttatást részére nem állapítottak meg, rendelkezési állási támogatásra jogosult.

Milyen összegű a rendelkezésre állási támogatás?

A rendelkezésre állási támogatás havi összege az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összege,

2009. január 1-től 28.500,- Ft. Azok esetében, akik 2008. december 31-én 28.500,- Ft-nál magasabb összegű rendszeres szociális segélyben részesültek, a rendelkezésre állási támogatás 2009. évben a 2008. decemberében folyósított segély összegével azonos.

Ki jogosult rendszeres szociális segélyre?

Az az aktív korúak ellátására jogosult személy, aki az ellátásra való jogosultság kezdő napján

- egészségkárosodott személynek minősül,
- betöltötte az 55. életévét, vagy
- 14 éven aluli kiskorú gyermeket nevel - feltéve,

hogy a családban élő gyermekek valamelyikére tekintettel más személy nem részesül gyermekgondozási támogatásban, gyermekgondozási díjban, terhességi gyermekágyi segélyben - és a gyermek ellátását napközbeni ellátást biztosító intézményben nem tudják biztosítani, rendszeres szociális segélyre jogosult.

Mennyi a rendszeres szociális segély összege?

A rendszeres szociális segély havi összege a családi jövedelemhatár összegének és a jogosult családja havi összjövedelmének különbözete, de nem haladhatja meg a teljes munkaidőben foglalkoztatott munkavállaló részére megállapított személyi alapter mindenkor kötelező legkisebb összegének sze-

mélyi jövedelemadóval, munkavállalói, egészségbiztosítási és nyugdíj járulékkal csökkentett összegét (2009. január 1-től a rendszeres szociális segély legmagasabb összege: 57.815.- Ft). A családi jövedelemhatár összege megegyezik a család fogyasztási egységeihez tartozó arányszámok összegének és az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összege 90 százaléka szorzatával.

Lehet-e a folyósított ellátások terhére előleg megállapítását kérni?

Igen. A rendszeres szociális segélyben, valamint a rendelkezésre állási támogatásban részesülő személy az ellátása terhére előleg kifizetését kérelmezheti a jegyzőtől. A kérelem a jogosultság időtartama alatt a hónap 5. napjától 25. napjáig nyújtható be. Előlegként a folyósított ellátás havi összegének legfeljebb 50 százaléka kérelmezhető. Az előleget a jegyző a kérelem benyújtásának időpontjától számított három munkanapon belül állapítja meg. Az előleget a folyósításra kerülő ellátás összegéből - közfoglalkoztatás esetén a közfoglalkoztatásból származó havi kereset terhére - hat egyenlő részletben vonják le, visszafizetése a jogosultság megszűnésének napjával egy összegben válik esedékessé.

Minden, témával összefüggő további kérdések megválaszolásával állunk rendelkezésükre!

Tisztelettel: **Kató Pálné** jegyző

.A.S.A. Kft tájékoztatója

a zöldhulladékok – komposztálható szerves anyagok – begyűjtési rendjének változásáról

A hulladékgazdálkodásról szóló 2000. évi XLIII. törvény 56. § (7) bekezdése, valamint az Alsó-Tisza-vidéki Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőség határozata a lerakásra kerülő hulladék szervesanyag-tartalmának radikális csökkentését írta elő 2009. július 1-től.

A jogszabályban, valamint a környezetvédelmi hatóság határozatában foglalt előírások többek között az alábbiak szerint teljesíthetőek:

- A háztartásokban és a közterületeken keletkező zöldhulladékot (fű, kaszálék, fa, gally, stb...)

a hulladék termelője az eddigi gyakorlattól eltérően a települési szilárd hulladéktól elkülönítetten gyűjti. **A rendezett formában, összetétele szerint látható módon kihelyezett zöldhulladékot a szolgáltató nem a rendszeres hulladékgyűjtés során, hanem egy elkülönített gyűjtőjáratával, előre meghatározott járatterv és gyakoriság alapján szállítja el.**

• Amennyiben mezőgazdasági tevékenységből, kertészetből alkalomszerűen nagyobb mennyiségű komposztálható zöldhulladék keletkezik, úgy a szolgáltatóval egyeztetett módon lehetőség van olyan konténer rendelésére,

amellyel egyszerre nagyobb mennyiségű hulladék is elszállítható.

• **A hulladék termelője a hódmezővásárhelyi hulladéklerakó telepünkre díjmentesen beszállíthatja a keletkező zöldhulladékot.**

Az ily módon begyűjtött hulladék nem lerakásra, hanem további hasznosítás érdekében komposztálásra kerül.

A zöldhulladék elkülönített kezeléséről az .A.S.A. Köztisztasági Kft. folyamatosan tájékoztatni fogja a lakosságot.

Reith Imre
ügyvezető igazgató

Tájékoztató

A bűncselekmények áldozatainak támogatásáról

I. A bűncselekmények áldozatainak segítéséről és az állami kár-enyhítésről szóló 2005. évi CXXXV. törvény szerint a bűncselekmények áldozatai részére az állam az alábbi támogatásokat nyújtja:

1) *Érdekérvényesítés elősegítése:* segítség az alapvető jogok érvényesítéséhez, egészségügyi, szociális ellátások igénybeviteléhez, bármilyen bűncselekmény áldozatának (nincs jövedelemhatár.)

A támogatás a bűncselekmény elkövetésétől számított **6 hónap** belül igényelhető.

2) *Azonnali pénzügyi segély:* pénzbeli támogatás biztosítása a lakhatással, ruházkodással, étellemezéssel, utazással kapcsolatos, továbbá gyógyászati és kegyeleti jellegű kiadások fedezéséhez, ha arra a bármely bűncselekmény áldozata a bűncselekmény következtében nem képes.

A segély méltányossági jogkörben megállapítható maximuma 2009. évben 79.550 forint. A támogatás a bűncselekmény elkövetésétől számított **3 munkanapon belül** igényelhető.

3) *Szakjogászai segítségnyújtás:* a bűncselekménnyel okozott kár- illetve a bűncselekménnyel össze-

függésben keletkezett jog- vagy érdeksérelem elhárításához nyújtott támogatás, szakjogászai tanácsadás vagy beadvány szerkesztése. Bármilyen bűncselekmény rászoruló áldozata igényelheti. (A jövedelemhatár 2009. évben: havi nettó 159.100 forint/fő).

A támogatás a bűncselekmény elkövetésétől számított **6 hónapon belül** igényelhető.

4) *Kárenyhítés:* a bűncselekmény miatt bekövetkezett igazolt vagyoni kár részbeni megtérítése, vagy a bűncselekmény következtében a rendszeres jövedelemben bekövetkezett csökkenés részbeni enyhítése kizárólag a szándékos, személy elleni erőszakos bűncselekmény rászoruló sértettjének, az egy háztartásban élő egyenes ági hozzátartozónak, házastársnak, eltartottjának, feltéve, hogy a sértett testi épsége, egészsége a bűncselekmény következményeként károsodott súlyosan. (A jövedelemhatár 2009. évben: havi nettó 159.100 forint/fő).

A támogatás a bűncselekmény elkövetésétől számított **3 hónapon belül** igényelhető.

Valamennyi támogatás megállapíthatóságának alapfeltétele a bűncselekmény miatt már megindított büntető eljárás.

II. Hol és milyen módon lehet az áldozatsegítő támogatásokat igényelni, illetve azokról információt kérni?

- Bármelyik megyei vagy a Fővárosi Igazságügyi Hivatal Áldozatsegítő szolgálatánál,

- Csongrád megyében a Csongrád Megyei Igazságügyi Hivatal Áldozatsegítő Szolgálatánál:

Cím: 6720 Szeged Tisza Lajos krt. 2.-4. I. em.

Tel.: 62/549-190.

fax.: 62/549-194.

e-mail: zoldik@kih.gov.hu

A kérelmet személyesen vagy postai úton, formanyomtatványon kell benyújtani. (A kérelem elektronikusan való benyújtására nincs lehetőség.) A nyomtatványt bármelyik Szolgálat igény esetén akár postai úton is biztosítja, vagy letölthető a

www.kih.gov.hu honlapról. A honlapon valamennyi szolgálat elérhetősége és a támogatásokkal kapcsolatos alapvető információk is megtalálhatók.

- **Ügyfélfogadási idő:**

hétfő, csütörtök: 9-13 h

kedd: 13- 16 h, szerda: 13-18 h

Telefonon, e-mail-en történő információ nyújtás: teljes munkaidőben. (Hétfő, kedd, csütörtök: 8-16 h-ig, szerda: 8-18 h-ig, péntek: 8-14 h-ig.)

Mozgáskorlátozottak Csanyteleki Csoportja

Mozgáskorlátozottak Csanyteleki Csoportja Nőnap ünnepségét március 8-án 12 óra 30 perckor rendezi az Általános Iskola tantermében. Várjuk egy finom ebédre és egy vidám délutánra férfi tag-

jainkat is! Jelentkezés: március 3-ig:

- Bali Gábornénál, Széchenyi u. 3.

- Körmendi Józsefné Terikénél

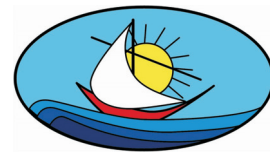
Bakony Zoltánné csoporttitkár



PoliceMail

Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság
Információs Hírlevél

2009. február



Bárka Csoport

Sajnálatos módon időről-időre bekövetkeznek olyan bűncselekmények, amelyben a tettes/ek magukat hivatalos vagy közfeladatot ellátó személynek adják ki: valamilyen szolgáltató vállalat alkalmazottjának, esetleg rendőrnek. Az álrendőröket leggyakrabban a készpénz megszerzése motiválja. Fenygetik, visszatartják az autóst, a kiszemelt áldozatot valamilyen ürüggyel mindaddig, amíg a kért összeget át nem adta. **A legfontosabb, amit tudni kell, hogy a rendőr nem vehet át készpénzt!** Ha a szabálysértés miatt a helyszínen bírságot, postai befizetési utalványt kell adnia, vagy feljelentést tesz, az illetékes rendőrhatalóság pedig lefolytatja a szabálysértési eljárást, amelynek végén határozatot hoz.



Felhívjuk az állampolgárok figyelmét, hogy a valódi rendőrt intézkedése során az **egyenruhája és az azonosító jelvénye, vagy polgári ruhában szolgálati igazolványa és jelvénye igazolja!** A valódi **rendőrigazolványon** látható a tulajdonos **arcképe, neve, és rendfokozata:**

A hozzá tartozó **azonosító jelvény** alsó részén a POLICE felirat helyett egy **ötjegyű AZONOSÍTÓ SZÁM** szerepel:

Kérjük a lakosságot, hogy az áldozattá válás elkerülése érdekében hasonló esetekben győ-

ződjenek meg arról, hogy a velük szemben intézkedő személy valóban rendőr-e. Az állampolgároknak az intézkedést követően vagy azt megelőzően joguk van feljegyezni a rendőr nevét, rendfokozatát, szolgálati helyét illetve jelvényének számát.

Amennyiben kétsége merülne fel az intézkedő személyazonosságával kapcsolatban, hívja a 107 vagy a 112-es segélyvonalat!

EGÉSZ ÉVBEN AZ ÖNÖK BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN



Csongrád Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnügyi Igazgatóság

Bűnmegelőzési Osztály

6722 Szeged, Kossuth L. sgt. 22-24 sz.
Telefon: 62/562-400/11-65, 62/562-410
e-mail: mozesnetm@csongrad.police.hu



**Az .A.S.A Hódmezővásárhely Köztisztasági Kft.
2009. évben Csanyteleken az alábbi időpontokban tart
ügyfélfogadást:**

**március 25.
június 24.
szeptember 23.**

**április 22.
július 22.
október 28.
december 23.**

**május 27.
augusztus 26.
november 25.**

Az ügyfélfogadás ideje minden esetben de. 9.00-11.00 között.

§ Tájékoztató §

a jogi segítségnyújtásról

A nép ügyvédje, hivatalos kifejezéssel Jogi Segítségnyújtó Szolgálat a szociálisan rászorulóknak számára nyújt jogi segítséget ügyvédek, közjegyzők révén. A hátrányos helyzetű személyek szakszerű jogi tanácsot kaphatnak jogaik érvényesítése, jogvitáik megoldása során a mindennapi megélhetést érintő kérdésekben (lakhatási, családjogi, gyermek elhelyezési, gyermektartással összefüggő, nyugdíj, munka- és foglalkoztatási, hatósági, közüzemi tartozás, birtokháborítás, végrehajtási ügyek stb.). Ha az ügy elintézéséhez felszólító levél készítés, bírósági, vagy hatósági ügyintézés szükséges, a segítség kiterjed az felszólító irat, beadvány szerkesztésre. A jogi segítségnyújtás indokolt esetben kiterjed a peres vagy nem peres eljárásokban a jogi képviselőt is ellátó pártfogó ügyvédi képviseletre is.

A nép ügyvédje jogi segítségnyújtás lehet ingyenes és visszatérítendő.

Ingyenesen vehető igénybe.

a) ha az ügyfél családjában az egy főre eső havi nettó jövedelem nem haladja meg a 28.500,- Ft-ot* (nyugdíjminimum) - egyedülálló esetén ennek 150 %-át, a 42.750 Ft-ot* - és a jogi szolgáltatás költségét vagyonaiból nem

tudja fedezni.

b) Jövedelmi, vagyoni helyzetétől függetlenül ingyenesen vehető igénybe, ha az ügyfél közgyógyellátásban részesül, rendszeres szociális segélyben részesül, vagy abban részesülő közeli hozzátartozójával él közös háztartásban, átmeneti szállást igénybe vevő hajléktalan, ha menekültügyi eljárás alatt áll, ha családjában olyan gyermeket gondoz, akinek rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre jogosultságát állapították meg, vízumkiadás, tartózkodási vagy letelepedési engedély megszerzéseivel, honosítással kapcsolatban kér segítséget, és valamelyik felmenője magyar állampolgár volt.

c) Akiről külön eljárásban megállapították, hogy bűncselekmény áldozata, az ezzel összefüggő ügyben a jogi szolgáltatás ingyenes, ha családjában az egy főre eső havi nettó jövedelem nem haladja meg a 159.100 Ft-ot* (tárgyévet megelőző második év nemzetgazdasági bruttó havi átlagkereset 86 %-át) és a jogi szolgáltatás költségét vagyonaiból nem tudja fedezni.

Visszatérítéssel vehető igénybe:

Abban az esetben ha az ügyfél családjában az egy főre eső havi nettó jövedelem a

28.500,- Ft* (minimál nyugdíj) és 79.500,- Ft* (tárgyévet megelőző második év nemzetgazdasági bruttó havi átlagkereset 43 %-a) közé esik, és a jogi szolgáltatás költségét vagyonaiból nem tudja fedezni, a jogi szolgáltatás díját az állam megfizeti, de azt 1 éves időtartamon belül vissza kell fizetni. Ebben az esetben az ügyfél a visszatérítendő összegről - mely a piaci viszonyokhoz képest kedvezményes díj -tájékoztatást kap.

A rászorultság megállapításánál indokolt esetben - amennyiben azt a jogszabályok lehetővé teszik -lehetőség van a leírtaktól eltérően méltányosság alkalmazására.

Szeged, 2009. január

Csongrád Megyei Igazságügyi Hivatal
Jogi Segítségnyújtó Szolgálat

címe: 6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 2-4. szám I. em.

telefonszám: 62/549-195, fax: 62/549-198
ügyfélfogadási idő: hétfő 9-13 óra,

szerda 13-18 óra

csütörtök: 8.30 - 12 óra

Az Igazságügyi Hivatal ingyenesen hívható zöld száma: 06-80-244-4444

* a feltüntetett összegek 2009-es értékek

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

GYÓGYGOLYÓK

Húsz-harminc évvel ezelőtt nem nagyon foglalkoztunk a lelki dolgokkal. Nem azért, mert nem lett volna szükség rá, hanem az emberek lelki bánatát nem tekintették betegségnek. Ma már egyre több embert érint például a depresszió, aminek komoly lelki háttere van. A betegségekre gyógyszereket adnak, ami látszólag ugyan megszünteti a tüneteket, de a betegséget kiváltó okot nem gyógyítja. Ráadásul hosszú távon egyre több kell belőle, egyre erősebb. Aki egyszer elkezd valamilyen gyógyszert szedni, később mind többféle van szüksége, hiszen a mellékhatások alattomosan támadják a különféle szerveket, így fizetésünk jórészt gyógyszerekre költethetjük, vagy keresgélhetünk az alternatív gyógymódok között. Idesoroljuk például a homeopátiás kezeléseket, a talpmasszázst, Bach-

virágterápiát, akupresszúrát, kőgyógyászatot, szinterápiát, a különféle masszázs technikákat, stb. Az akupresszúra szélesebb körben elterjedt változata, amit - kis gyakorlással - végezhetünk saját magunknak, illetve családtagjainknak. Az akupresszúrás kezeléshez nincs szükség tűszúráásra, itt az ujjakkal vagy valamilyen eszközzel gyakorolunk nyomást a megfelelő pontokra.

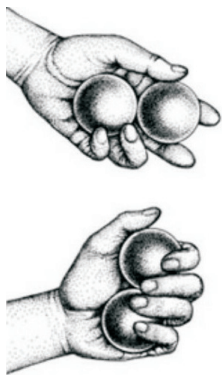
A kézakupresszúra egyik különleges változata a tenyér ingerzónáinak különböző gyógy-



golyókkal való ingerlése.

Ez azon a felismerésen alapul, hogy a kéz egyes területei az úgynevezett meridiánok által kölcsönhatásban állnak a szervezet különböző részeivel. Ezek masszírozásával hatni lehet egyes szervek működésére. A gyógygolyók pörgetésekor a tenyér egyes reflexzónáinak ingerlésével hatást gyakorolunk a tőle távol álló belső szervekre. A kéz reflexzónái minden szervvel kapcsolatban állnak. Különösen a kéztő külső pereme és a hüvelykujjbegy, valamint a mutatóujj területének intenzív nyomása és masszírozá-

sa van nagy hatással a hozzá tartozó belső szervekre.



A tenyérben forgatott golyók masszírozó hatása stimulálja a környéki idegrendszert, a vérkeringést, feszesen tartja az inakat, elősegíti az ízületi folyadék termelését. Aktivizálja a szövetek anyagcseréjét, ezáltal elősegíti a káros anyagcseretermékek

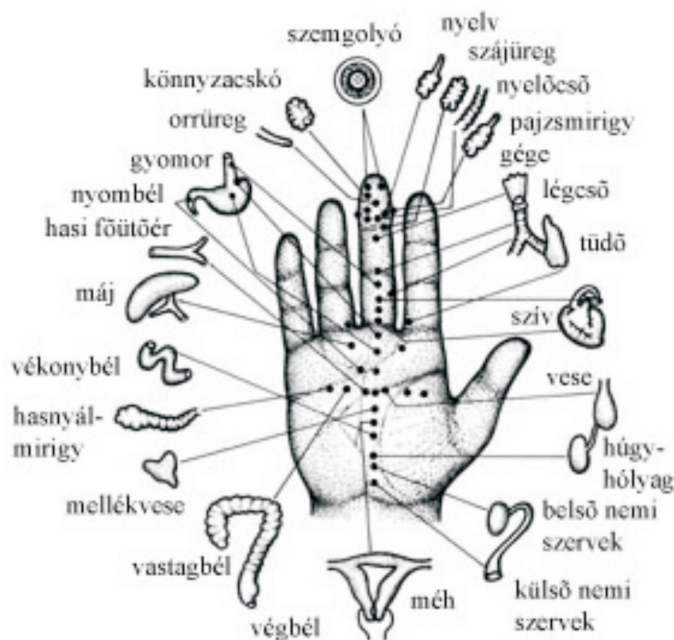
kiürülését. A kéz és az ujjak állandó mozgása megmozgatja az alkar és a felkar izmait. Az izommozgás pedig pumpáló hatást gyakorol az erekre. Ez elősegíti a vérnek a szív irányába, vagy onnan visszafelé történő áramlását, ami az egész keringési rendszerre jótékony hatással van, javítja és tréningben tartja az agyműködést, segít megőrizni a szellemi frissességet.



A golyógyakorlatok során erősödnek a karizmok, finomodnak a kézmozgások, mivel a golyók pörgetése állandóan igénybe veszi a kar- és kézizmokat, valamint a csuklóizületet és az ujjizületeket. Így nem csak a kéz ügyesedik, hanem a karizmzat is erősödik, ezért különösen ajánlott a hosszú időn át ágyban fekvő betegek számára.

Ebben a finom adagolásban van a terápia ereje. A szabály úgy szól, hogy a kicsiny ingerek gyógyítanak, a közepesek blokkolnak, az erősek pedig ártanak.

A kicsi ingerek azok, amelyek a test önszabályozását lassan működésbe hozzák, és végül ez az önszabályozás az, ami bizonyos idő elteltével a káros hatásokat kiküszöböli, és a betegséget segít leküzdeni.



Az említett hatásokon túl az acél csikung (csi-qi=szusz, életerő; kung-gong = gyakorlat) golyóknak még két érdekes hatásuk van: a vibrációs és a hanghatás. Az acélgolyó belső üregében így kisebb golyó, valamint kúp alakú spirál rugó helyezkedik el, és a tenyérben történő pörgetéskor ez a szerkezet rezgésével vibrációt idéz elő, továbbá dallamos hangot ad. A két golyó más-más frekvencián ad hangot, mégpedig az egyik egy mélyebb, másik egy magasabb hangot. Ennek a hangnak élettani hatása van. A fül az idegrendszeren keresztül összeköttetésben áll a test minden részével. Így lehetséges az, hogy a golyók hanghatásuk révén vitalizálnak, aktivizálnak és harmonizálnak.

A golyógyakorlatok rendkívül finom ingert jelentenek, ezért a terápiát hosszú időn át kell folytatni. Ily módon a terápia az egész emberre hatással van, nemcsak testi, hanem lelki értelemben is.

A golyók eredetileg fából készültek, és kizárólag játékra használták őket. S amikor rájöttek, hogy a golyóknak gyógyhatásuk van, elkezdtek

őket jade kőből, majd acélból is készíteni. A golyók négy méretben készülnek:

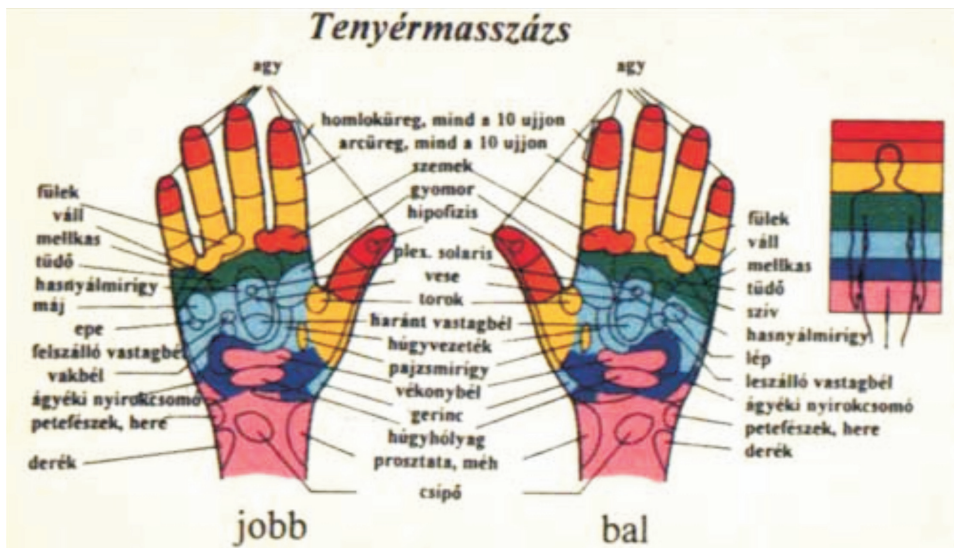
- 40 mm átmérőjű a gyermekeknek,
- 45 mm-es golyó a kezdőknek és a kisebb kezűeknek,
- 50 mm-es a normál méret,
- 55 mm-es a nagyobb markúaknak, ill. „profiknak”.

A golyók hatását megsokszorozhatjuk, ha úgy pörgetjük őket körbe a tenyéren, hogy azok közben nem érnek össze (ezt nem könnyű elsajátítani). Különböző más gyakorlatokat is ki próbálhatunk vele. A golyókat a legkülönbözőbb kéz- és kartartással, akár hátranyújtott karral is forgathatjuk. Naponta annyit forgassuk váltott kézzel, ahányszor jól esik. Görgethetjük a combunkon, hasunkon, karunkon is.

A golyókkal való foglalkozás tudatos tréning, és kortalan!

HASZNÁLJA, HOGY HASZNÁLHASSON!

Túri-Kis Mariann masszóz



CSANYI TÜZÉP
06-30/555-48-68

Szolgáltatásaink:
mezőgazdasági bérmunka,
fuvarozás, költöztetés, szemét
eltakarítás, fűrészelés.
Vágott akácfa kiszállítva
2300,-Ft/q
Csanyi Tüzép Kft
Csanytelek, Tömörkényi u. 2/a
Tel., fax: 63/850-040
Mobil: 30/555-48-68

OLVASÓI OLDAL



RECEPT KLUB

Fokhagymás csirkecomb színes tésztával

Hozzávalók:

- 4 nagyobb csirkecomb
- 5 evőkanál olaj
- 4 Knorr fokhagymás ízbomba
- 1 kiskanál paradicsompüré
- 2 evőkanál finomliszt
- 5 dl húsleves (készülhet leveskockából)
- 1 dl főzőtejszín

Elkészítés:

A csirkecombok bőrét lefejtjük, megsózzuk, és olajon megpirítjuk. A húst kiemeljük, félretesszük, majd a zsírjában az összemorzolt ízbombát és a paradicsomot picit megfuttatjuk. A liszttel meghintjük, megpirítjuk, majd a levessel felöntjük, ezután 1-2 percig forraljuk.

Az elősütött combokat belerakjuk, lefödve, kis lángon kb. 40 perc alatt puhára pároljuk. A combokat kiemeljük, tálalásig melegen tartjuk. A mártást a tejszínnel dúsítjuk, kissé forraljuk, majd átszűrjük. Tálaláskor a combokat a mártással körülöntjük, köretként főtt, színes metélt tésztát kínálunk hozzá.

Jó étvágyat kívánunk!



VERS



Gyárfás Endre Varjúfarsang-Kárkarnevál



Szól a Csóka: -Varjú Vendel!
Holnap bál lesz, ne feledd el!
Diszkógöncben vagy frakkban,
légy ott, hiszen farsang van;

Fürge szárnyán mókát szállít január.
Ám a Varjú ennyit mond csak:
Kár, kár, kár.

Végül persze elmegy Vendel,
polkázik a verebekkel

Tangózik a sirállal, mulattatja vidám dal.
S mikor farsang farkát húzza február,
így szól Vendel:

-Kár, hogy elmúlt, kár, kár, kár!



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

Kiadásért felelős: Kató Pálné jegyző • Szerkesztette: Csányi Csilla

E-mail: csanyitelek@csanyitelek.hu, csanyihir@citromail.hu

Nyomdai munkák: SzVSz Kft. Nyomdaüzeme, Szentés • Felelős vezető: Szabó Csaba