



Csákánydoroszlói Hírlevél

2015. MÁJUS XXI. ÉVFOLYAM 5. SZÁM



Május 16. Európai Elhízás elleni nap

Az Európai Elhízás elleni nap (EOD) egy kampánynap Európa szerte, május harmadik szombatján, az idén május 16-án.

A célja az, hogy motiválja és támogassa a túlsúlyos polgárokat arra, hogy megtegyék az életmódbeli változtatásokat, amivel fenntarthatják az egészséges testsúlyukat és ezzel javítsák életminőségüket, élettartamukat. Az elhízás-világjárvány terjedésére, és megfékezésének lehetőségeire hívja fel a figyelmet.

Az Európai Elhízás Elleni Nap (European Obesity Day, EOD) alapítóinak célkitűzése az, hogy megértessék: az elhízás nem csupán esztétikai probléma, hanem komoly egészségügyi kockázati tényező, olyan súlyos betegségek rizikóját növelheti, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az ízületi panaszok, illetve a metabolikus szindróma néven ismert tünetcsoport.

A súlyfelesleg kialakulásában a modern civilizációkra jellemző életmódnak nagy szerepe van. Ezt az állítást az is alátámasztja, hogy szoros összefüggés van a súlytöbblet és a 2. típusú cukorbetegség előfordulása között, mely szintén világjárványként terjed. A 2. típusú cukorbetegség legfőbb oka a tartós és túlzott szénhidrát terhelés és mozgásszegény

életmód következtében kialakuló inzulinrezisztencia.

Az elhízás korunk egyik nagy betegsége, így fel kell venni a kesztyűt, és megindítani ellene a szervezett támadást.

Mit tehetünk, hogy leállítsuk a folyamatot? Mit tehetünk, hogy megússzuk a cukorbetegséget?

Sok lehetőség áll a rendelkezésünkre, az egyik a testmozgás

A testmozgásról szól a Kihívás Napja, amely 1982-ben indult Kanadából, ahol két szomszédos város egy egész napos verseny keretében döntötte el, melyik város lakossága sportosabb. Ezért éjféltől este 9-ig folyamatosan számolták, hányan végeznek aktív testmozgást legalább 15 percen keresztül. A Kihívás Napja azóta sok országban meghonosodott, célja az, hogy kedvet teremtsen a testmozgáshoz, az egészséges életmódhoz.

Abban valószínűleg egyet értünk, hogy a legegyszerűbb, legtöbb ember számára elérhető ingyenes testmozgás a gyaloglás. Aki naponta kb. 10 ezer lépést megtesz, nagyon sokat tesz egészsége megőrzéséért, és egészséges karcsúságáért.

Jó, jó, mondhatja, de kinek van ideje ennyit gyalogolni? Jó kérdés, de közben az emberek többsége naponta több órát tölt a tévé képernyőjét nézve. A sok tévézés azonban akár segítheti is a fogyást

A Tennessee Egyetem kutatói 23 ember kalória felhasználását mérték meg ülés és testmozgás közben. A vizsgált emberek a kísérlet során 1 órát feküdtek, 1 órán át ülve televíziót néztek, 1 órát álltak, illetve 1 órán keresztül tévéztek úgy, hogy a reklámok alatt futópadon egyhelyben jártak. A helyben járás

átlagosan 148 kalóriát égetett el, és a résztvevők átlagosan 2111 lépést tettek meg 25 perc alatt. Egy órás futópados gyaloglás 304 kalória elégetéséhez vezetett. Az 1 órás ülve tévzés csak 81 kalória energiafelhasználással járt.

Tehát ha nincs ideje gyalogolni, járjon vagy fusson helyben tévzés közben (nem baj, ha nem futópados teszi mindezt!). Így 1 óra alatt akár 2,5-3-szorosára növelheti

energiafelhasználását. Ha változatosságra vágyik, táncolhat is tévzés közben, vagy ugrálhat trambulínon stb.

Kezdjen el mozogni már ma, ha fontos az egészsége, és normális testösszetételre akar szert tenni! Szeretné, ha nyárra Ön alakja is karcsúbb lenne? Ha igen, már nem sokáig halogathatja a kezdést!



Körzeti megbízottaink elérhetősége.

Németh Zoltán r. főőrzsőrmester telefonszáma:

0620 96 40 716

Sebők Győző r. főőrzsászlós telefonszáma:

0620 40 46 797

FOGADÓÓRÁT a községünkben a hivatal udvarán levő körzeti megbízotti irodában **MINDEN HÓNAP 2. KEDDJÉN 10-11-IG** tartanak. Ha bárkinek ügyes-bajos dolga van, nyugodtan keressék fel személyesen a megbízottakat. A fenti telefonszámon 0-24 órában elérhetők sürgős esetekben.

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Ülésezett a képviselő testület 2015. április 7-én. A főbb napirendi pontokról és azok eredményeiről röviden:

A Község rendezési tervének egyeztetése volt az első napirendi pont, melyen Rápli Pál, az Altus Kft. tervezője is részt vett. Beszélt a tervezési fázisról, a lakossági igényekről, az M8-as autópálya kapcsolatos munkálatokról, többek közt az új csomópont létesültét követő lehetőségekről.

Elmondta, hogy a telek beépíthetőséget is növelni szeretnék a községben. Polgármester Úr javasolta, hogy a Dózsaligetre kérni kell állami árvízi védekezést, valamint javasolta Csákánydoroszló gasztronómiai és turizmus fejlesztését is.

2. napirendi pont az ÁMK konyha további működésének lehetőségéről szólt. A főbb kérdések közt szerepelt, hogy hozzáfogjon-e az önkormányzat a konyha kiszervezéséhez, illetve mintakonyhának a törvényi előírások alapján megfelel-e majd. Elmondták, hogy a jövőben szükség lesz az eszközök cseréjére is. A következő testületi ülésen tárgyalja újra a képviselő-testület a napirendi pontot, mivel döntés nem született az ügyben.

Csákánydoroszló Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a falunappal kapcsolatban 3. napirendi pontban döntött. A rendezvényen Sláger Tibo fog fellépni.

4 napirendi pontban Kistérségi megállapodás módosításában is döntöttek, mely szerint a házi segítségnyújtásban részesült társult tagok száma változott.

Ezek után a Csákánydoroszló Község Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadta a Társadalmi-gazdasági programot 2014-2019 közötti időszakra, valamint a helyben élő, és felsőoktatási intézményekben kiváló tanulmányi eredményeket folytató diákok teljesítményének elismerésére a „**Helyi kiválóságokért Ösztöndíjat**” alapította., melynek részleteit a honlapunkon olvashatják.

A két darab urnafal külső burkolásása a temetőben már folyamatban van, valamint a temető úthálózatának felújítására az Önkormányzat által kiírt pályázatra beérkezett ajánlatot is elfogadta a testület, így a tervek hamarosan elkészülnek.

Szó volt még a Farkas Béla alpolgármester által megszervezett 2015. április 11-ei szemétszedés megszervezéséről, lebonyolításáról, valamint egy kárpátaljai település megsegítéséről községünk általi támogatással.

A Csákánydoroszlói Község Önkormányzata dolgozói és elérhetőségeik:

Kovács Zoltánné (Ildi):	igazgatási ügyintéző	0694/542-002
Lukács Melinda:	igazgatási ügyintéző	0694/542-002
Varga Csaba:	penzügyi ügyintéző	0694/542-002
Bauer Péterné (Móni):	adóügyi ügyintéző	0694/542-002

Körmendi Járási Hivatal ügysegédje, Treiber Istvánné (Magdi), aki minden héten hétfőn, szerdán és csütörtökön 7,30-11,10-ig várja az ügyfeleket.

Falugazdászunk, Schulcz Imre minden hétfőn 8-12-ig tart ügyfélfogadást, elérhetősége: 0630/4379633, 0670/3726909.

Csákánydoroszló Község Önkormányzata köszönetet mond a közért tett munkájáért Horváth Tibornak (Jakab) az árvízi emlékmű tisztításáért, rendbetételéért. A Bolla családnak, akik 80 db tuját ajándékoztak az önkormányzatnak. Ezek a temető területére lettek kiültetve.

Köszönjük a több mint 30 személynek, hogy velünk közreműködve szemetet gyűjtöttek a várkertben április 11-én. Az eredmény egy teherautónyi szemét lett, mely között sok személyes iratot, számlát is találtunk melyek sajnos azt igazolják, hogy a helyi lakosság is szennyezi az erdőinket. Az érintetteket az Önkormányzat értesíteni fogja.



ANYAKÖNYVI HÍREK 2015. április

Születés, házasságkötés a községben nem volt.

Elhunytak: Talmácsi Mihály Pál, Szigeti Gyula, Szántó Szilvia

CSABA JÓZSEF ÁMK ÉS ISKOLA HÍREI, PROGRAMJAI

„Élj a fényben - KÖZÖSSÉGBEN!”



A gyerekek ezt a címet találták ki április 24-i iskolai rendezvényünknek, amely nagyon jó hangulatban, rengeteg élménnyel gazdagítva meg is valósult.

A Hírlevél márciusi számában már hírt adtunk arról, hogy az iskola egy közösségfejlesztő pályázatban vesz részt. Ennek keretében olyan rendezvényeket szervezünk, ami egy kicsit más, mint amit eddig megszoktunk. Kiszélesítjük az iskola kereteit, behívjuk programjainkra a szülőket, illetve a szülők mellett a szervezésbe és lebonyolításba külső partnereket is bevonunk. Az emberi és anyagi erőforrásokat közösen kell előteremtelnünk az önkéntes segítség jegyében.

Ez a pénteki program nagyon jól vizsgázott összefogásból, ennek is köszönhető nagy sikerét. Mind az előkészületekben, mind a részvételben és a lebonyolítás során is számíthattunk a szülők, civilek, pedagógusok és nem utolsósorban a diákok aktív, megoldásközpontú hozzáállására.

Köszönjük mindenkinek a befektetett energiát és munkát! Hálásak vagyunk a gyerekek uzsonnáját biztosító helyi vállalkozóknak is. Bálint László zöldségeket, Nagy László a húsbolt részéről finom zsírt, a Sóllymosi pékség pedig a friss kenyereket ajánlotta fel. A sok sportolás és élmény közepette bizony megéheztek a gyerekek, és nagy étvággal láttak neki a szendvicseknek.

A **sportos feladatok** közt szerepelt **kerékpáros ügyességi pálya** teljesítése, **10 perces villám-foci** mérkőzések, **tollaslabda**, **frizbi**, **1 km-es futás** és a **súlyzós tornapályán** egy kis izomerősítés is. A könyvtárban **egészséges életmóddal** kapcsolatos **totó** kitöltésével szerezhettek pontokat a résztvevők.

Két különleges feladat is várt a csapatokra. Az **ÁFÉSZ boltban** egy megadott étel hozzávalóit kellett megkeresniük, és a legalacsonyabb árú termékekből kellett összeállítani a **nyersanyagok listáját**, illetve a község lakóihoz bekopogtatva **minél többféle szalvétát** kellett **összegyűjteni**. Ezekbe a feladatokba is nagy lendülettel vetették bele magukat mind a szülők, mind a gyerekek. Köszönjük a szép szalvétákat az adományozóknak, dekorációs célokra fogjuk felhasználni őket az iskolában, szalvétatechnikás díszítéseknél.

Az igazi különlegességét a napnak aztán a csapatok által meghívott vendégek adták. Előzetes feladat volt minden osztály számára, hogy fiatalokkal és idősebbekkel beszélgetve kutassanak fel olyan embert az iskola körzetéből, aki valamilyen kiemelkedő teljesítményt vagy tettet tudhat a magáénak, vagy kiemelkedő a munkájában, hobbijában, és így pozitív **példaképe** lehet a **jövő generációinak** is. A vetélkedő utolsó feladataként aztán egy rövid interjú keretében be is mutatták őket fiatal riportereink. Rendkívüli embereket ismerhettünk meg, akik valóban pozitív személyiségek, és néhányukról eddig nem is tudtuk, milyen jelentős tetteik vagy teljesítményük van. A bemutatott híres emberek közt volt dr. Takács Gyula plébános, Musits József a tekecsapattól, Ulrich Zsolt egykerekes kerékpárjával, Zsigovits Norbert cross motor versenyző és Császár Józsefné Erzsébet meseszép horgolásaival. Még egykerekes kerékpár bemutatót is láthattunk Ulrich Zsolt jóvoltából, aki így tette meg 14 éves korában a Battonya - Nemesmedves távolságot.



Vendégeink voltak még az Óriszentpéteri Ált. Isk. diákjai is, akik szintén kitűnően érezték magukat, és élvezettel vettek részt valamennyi sportos feladatban, őket különdíjjal jutalmaztuk.

Végül a tárgynyeremény sorsolást követően elérkeztünk a vetélkedő eredményhirdetéséhez, melynek valamennyi díját, jutalmát a Szülői Munkaközösség ajánlotta fel. Szoros küzdelemben a 7. B osztályosok szerezték meg a győzelmet, és ezzel elnyerték az élményfürdőzést Szentgotthárdon, hiszen egy közösségi program fődíja csakis egy közösség építő jutalom lehet!

Varga Gáborné
főszervező

MŰVELŐDÉSI HÁZ HÍREI PROGRAMJAI

Varga Rita

A művelődési ház programjai májusban:
PÜNKÖSD HAVA - TAVASZUTÓ - ÍGÉRET HAVA

Állandó programjaink:

- ♣ **vegyes kar** próbái az iskola épületében szerdánként,
- ♣ **színhátszó csoportok** próbái:

kicsik: kedden 14.00-tól 16.00-ig, csütörtökön 14.00-tól 15.45-ig.

felnőttek: szerdán 18.30-tól 20.30-ig próbálnak a művelődési házban.

néptánc próba felnőtteknek pénteken 19.00-tól 21.00-ig a közösségi házban,

bábosok próbálnak szerdán 14.30-tól 16.00-ig a kultúrházban.

torna - csütörtökön 18.00-tól 19.00-ig Varga Gáborné vezetésével.

gyerek torna - óvodásoknak és kisiskolásoknak - szerdán 16.30-tól. A foglalkozásokat vezeti: Farkas Béla.

CSANA torna - csütörtökön délelőtt 9.30-tól 10.30-ig a művelődési házban.

ZUMBA - kedden 18.30-tól 19.30-ig a művelődési ház nagytermében. A foglalkozásokat vezeti: Lukács Melinda.

Egyéb programok, rendezvények májusban:

- 5-én bérletes színházlátogatás Zalaegerszegre. Tamási Áron : Csalóka szivárvány című színművét nézzük meg. Ez lesz az évad utolsó előadása.
- 9-én a ünnepli a nyugdíjas bábcsoport fennállásának 5. évfordulóját. 18 órától a művelődési ház nagytermében egész estés műsorral szórakoztatják a nagyérdemű közönséget.
- 23-án családi rendezvény helyszíne lesz a közösségi ház.
- 28-án V. Nyugdíjas találkozó a művelődési házban. A szentgotthárdi és az egyházasrádóci nyugdíjas klubot látja vendégül a csákánydoroszlói klub.
- 30-án a Falunapi műsorban fellépnek a művelődési ház csoportjai- a vegyes kar, a színjátárszók, a néptáncosok valamint a zumbások.

Varga Rita
műv.ház vezető

Kormorán Egyesület

Bálint László



Kormorán Kenu Közhasznú Egyesület
Csákánydoroszló Vasút u. 4. www.kormorankenu.hu

Az 50 éve tomboló Rábára emlékeztek a Kormoránok

1965. április 22-én áradt meg a Rába olyan méretűre, hogy mindenki csak „A nagy árvízként” emlegeti azóta is. Az egész Nyugat-Dunántúl víz alatt volt, viszont sajnálatosan csak Csákánydoroszlóban ragadott el életüket az ár. A mentési feladatok részeként az akkori kacsatelep kiürítését rendelték el a

szervezők, aminek következtében hatan életüket veszítették a vízben. Most április utolsó vasárnapján, a 9 órai



Kormorán-misén, emlékeztünk meg az 50

éve kiöntött Rábáról és az elhunytakról, melyet Orsos Zoltán plébános celebrált. A híveken kívül a szentmisén megjelentek az áldozatok hozzátartozói, magas rangú politikai és társadalmi vezetők is.

Programunk a Vízi Vándor Táborhelyen folytatódott, ahol az évforduló alkalmából egy emlékkeresztet is avattunk.

A Tavasz és a Rába, ismeretlen amatőr költő versét Laposa Péter és Simon Zsóka szavalta el, majd Bálint Lászlónak a Kormorán Kenu Egyesület elnökének köszöntője következett.

„E kereszt csúcsa az égbe, az alsó szára pedig a földbe gyökerezik, így kapcsolja egybe az eget és a földet” – kezdte avatóbeszédét V. Németh Zsolt



államtitkár, országgyűlési képviselőnk, aki méltatta az évfordulók fontosságát és a megtörtént tragédia tanúságát, majd elnök úrral leleplezte a keresztet.

Az ünnepség a kereszt megszentelésével folytatódott, amit Orsos Zoltán plébános végzett el.

A kereszt, mely méltón hirdeti az évfordulót és int a jövőbeli tragédiák elkerülésére, közös összefogás eredményeképpen került a Rába partjára, annak egy forgalmas helyszínére.

Ezzel párhuzamosan egy másik emléktábla is jelzi azt a helyet a parton, ahol az árvízben szerencsétlenül járt csónakos mentők és katonai kételtű jármű is felborult.

Akik a kereszt és emléktábla létrehozásában segítségünkre voltak:

Majthényi László Vas Megye Közgyűlése elnöke, Nagy Gábor Vas Megye Közgyűlése bizottsági elnöke, Sinka Attila fakereskedő, Horváth György kőművesmester, Lőrincz László kőfaragó, Fálmann István fémipari vállalkozó, Császár László fuvarozó, Almási István fafaragó, Pierre Van Der Ecken mezőgazdasági vállalkozó, valamint a Kormorán Kenu Egyesület legénysége

Kozó József
alelnök



Családi napközi információk

Folyamatos beiratkozás a Kockás Liliom Családi Napköziben!

„Családi napközi információk

Folyamatos beiratkozás a Kockás Liliom Családi Napköziben!

Szabad férőhelyeink függvényében akár rendszeres jelleggel, akár alkalmilag szívesen fogadunk gyermekeket rugalmas időbeosztással.

Gyermeknap programok a Kockás Liliom Családi Napköziben:

2015. május 26-án 16:00 órai kezdettel kézműves foglalkozás az ovis és iskolás korosztály számára!

A foglalkozás megtartására minimum 5 fő előzetes jelentkezése esetén kerül sor. A foglalkozáson készített munkák hazavihetők, a foglalkozás díja 500,-Ft/óra!

2015. június 4-én a csana-s/bölcsi korosztály számára kerül sor kézműves foglalkozásra. A foglalkozás a családi napközi keretén belül megrendezésre.

A szolgáltatás a napközbeni játszóház díjának – 350,-Ft/óra – megfizetésével vehető igénybe; beíratott vagy időszakos felügyeleti szolgáltatást igénybe vevő gyermekek számára díjmentes.

A foglalkozásokra jelentkezés 2015. május 20-ig: Bakóné dr. Cz. Viktória – 06-70/459-0508; csdcsana@gmail.com

Minden gyermeket szeretettel várunk:)

Folytatjuk a 2015. márciusában megkezdett – Beszélgessünk kötetlenül gyermeknevelési kérdésekről elnevezésű – új szolgáltatásunkat:

Májusi témánk: „A szülői példamutatás, avagy mit tanulnak tőlünk gyermekeink?”

Időpont: 2015. május 27., 17.00 óra, helyszín a Kockás Liliom családi napközi

Minden érdeklődőt szeretettel várunk :)

Érdeklődés: Bakóné dr. Cz. Viktória – 06-70/459-0508; csdcsana@gmail.com

Takács Andrea

Kapocs a Gyermekéért Nonprofit Kft.”

Utazás

Erdély(7 nap/6 éjszaka)

Időpont: 2015.aug.10-16.

Utazás: autóbusszal körmendi indulással

Elhelyezés: 1 éjszaka Gyalun, 5 éjszaka Zetelakán családoknál, félpanzióval

Viteldíj: 62.000,-Ft/fő +26 Euró + belépők

Érdeklődni Károly Ibolykánál lehet a 94/411-098, 0630/5601324 telefonszámokon.

Programtervezet: (időjárás függvényében a napi kirándulásokat felcserélhetjük)

1. nap. Indulás kora reggel. Határátkelés Ártándnál. Nagyváradon a székesegyház, a Püspöki palota, a Kanonok sor megtekintése, majd a Szent László tér épületeit nézzük meg. Megállunk Királyhágónk, a történelmi Erdély kapujában. Kalotaszegen keresztül érkezés Gyalura. Itt vacsora és szállás.
2. nap: Reggeli után folytatjuk utunkat Kolozsvár felé. Itt megnézzük a Szent Mihály templomot, a híres Mátyás király szobrot és szülőházát. A buszból látni fogjuk a Házsongárdi temetőt, az operaház és még több híres épületet. Segesváron felmegyünk a Várnegyedbe, ahol megtalálható Drakula szülőháza, a Városháza, a Diáklépcső, a Apor Vilmos is Domonkos templom, a Szarvasos ház, az Óratorny a bástyákkal. Fehéregyházán Petőfire és hős társaira emlékezünk. Székelyudvarhely látnivalóival is megismerkedünk: templomaival, emlékparkjával, híres iskoláival. Érkezés este a szállásra Zetelakára.
3. nap: A Sóvidékre látogatunk. Szovátán jó idő esetén lehet fürödni a Medve tóban. Parajdon lemegyünk a Sóbánya mélyére. Szejkefürdőn a „legnagyobb székely” Orbán Balázs sírja előtt tisztelgünk. Tamási Áron szülőfaluját, Farkaslakát is felkeressük, ahol emlékműve, sírja található. Korondon kedvére vásárolhat mindenki a bőséges kínálatból.
4. nap: Erdély fővárosába, Brassóba kirándulunk. Leghíresebb épülete a Fekete templom, aminek középkori szőnyeggyűjteménye egyedülálló. Prázsmárban egy különleges erődtemplom vár bennünket. Bran-ban a magasra épített Dracula kastély izgalmas helyiségeivel és a Dracula piac fogadja a turistákat. Időnként maga a Dracula is megjelenik. (Prázsmár vagy Baran sz idő függvénye).

5. nap : Ezen a napon felkeressük Csíksomlyót a csodás kegyhelyet, és felmegyünk a Nyeregbe is, ahol a búcsút tartják. Majd elmegyünk az ezeréves határhoz Gyimesbükkre.
6. nap: A csíkszeredai Makovecz templom megtekintése után Madéfalván keresztül a Gyergyó medencébe utazunk. Felejthetetlen élmény lesz a Gyilkos-tó és a Békás-szoros megismerése!
7. nap: Reggeli után indulás Marosvásárhelyre. Egy séta keretében megnézzük a csodálatos Kultúrpalota, a városháza, a Prefektúra, a színház épületeit, valamint a főtér templomait. A városnézés után indulás haza.

Mozog a világ



A Jóga és hatásai

Bárki jógázhat. Nem kell hozzá felszerelés, drága ruházat csak erős vágy egy egészségesebb, teljesebb életre. A jóga az önfejlesztés legősibb módszere. Magába foglalja a test és a lélek fejlődését. Az ősi jógik tökéletes tudással rendelkeztek a valódi természetünkről, és arról, hogy mi szükséges ahhoz, hogy valaki önmagával és a

környezetével harmóniában élhessen.

A jóga gyakorlásának végső célja a test és lélek egyensúlyának és a belső megvilágosodásnak az elérése. Ehhez különböző mozgásokat, légző gyakorlatokat, relaxációs technikákat és meditációt alkalmazunk. A jóga egészséges, vidám, kiegyensúlyozott életformát jelent.

Nagyon sokan kezdetben azért választják a jógát, hogy a testüket fitten és egészségesen tartsák, kellemes külsőre és jó közérzetre tegyenek szert. Van, aki a hátfájására vagy az idegességére keres megoldást. Mások spirituális válaszokat keresnek

Ahhoz, hogy megértsük mi a jóga - meg kell tapasztalni. Első pillantásra csak kitekert pózok sorozata. Rendszeres gyakorlással a test karcsú lesz és rugalmas és nagyon finom változásokat lehet észrevenni közben. Megváltozik az élethez való hozzáállásunk, megtapasztaljuk a belső békét és végül valódi természetünket. Ez a jóga lényege. Az önmegvalósítás.

Meditációval, légző gyakorlatokkal elűzhető a stressz. Hátfájás, ízületi gyulladások esetén kifejezetten ajánlott bizonyos gyakorlatok végzése, a légző gyakorlatok növelik a tüdő kapacitását. Az orvostudomány is kezd felfigyelni a jóga pozitív élettani hatásaira. A relaxáció csökkenti a magas vérnyomást, a testgyakorlás és a légző gyakorlatok komoly betegségeket tudnak megszüntetni (pl.: ízületi gyulladás, asztma, szívproblémák, stb.).

Táplálkozás



A világszerte elterjedt rágcsálnivalót a Chips-et 1858-ban állították elő első alkalommal a New York állambeli Saratoga Springs-ben. A híres vasútmilliomos, Cornelius Vanderbilt éppen vacsorájához kezdett az egyik helyi étteremben, amikor a körítésként feltálalt burgonyát túlságosan vastagnak találta. A pincér máris hozta a vékonyabb, ropogósabb falatokat. Csakhogy Vanderbiltnek ez sem ízlett. Végül a főszakács, George Crum – megleckéztetésként – maga sütötte meg olyan

vékonyra és ropogósra a burgonyát, amelyet addig még soha senki nem készített. Ekkor az előkelő vendég ahelyett, hogy felháborodott volna, jóízűen elfogyasztotta a világ első burgonyaszirmát. Azután rendelt még belőle. Rövidesen az extra vékony krumpli lett a ház specialitása. Eleinte minden fogáshoz külön kínálták egy tálkában. Később kis dobozokban árulták, majd gyárakban kezdték készíteni nagy mennyiségben. 1926-ban azután a közkedvelté vált csemegéhez bizonyos Laura Scudder zsírpapírból zacskót gyártatott, amit forró vasalóval zárt le. A chips történetéhez tartozik, hogy eleinte külön nem ízesítették, csupán egy kis zacskónyi sót mellékeltek hozzá. Az ízesített változatok csak 1954-ben jelentek meg, melyeket Joe Murphy ír chips-gyáros dobott piacra. A Murphy által kitalált első ízek közé tartozott a sós-ecetes és a sajtos-hagymás, melyek ma is népszerűnek számítanak. Az európai kontinensen a második világháború után jelent meg a chips, az amerikai katonák hozták magukkal. Magyarországra jókora késéssel, a kilencvenes évek legelején érkezett meg az amerikai csemege. Az ország egyetlen chips-gyára Zircen működik. (Wikipédia)

Néhány egészséges chips recept, amit otthon is elkészíthetsz:

Almából: Egy nagy almát moss meg alaposan és szeleteld fel vékony karikákra. Nyomkodd bele a cukros fahéjba és tedd sütőpapírra. Előmelegített 100 fokos sütőbe rak be fél órára, majd fordítsd meg és süsd még egy fél órát.

Retekből: Mosd meg a retkeket és karikázd fel, majd egy lefedett műanyag tálban tedd a mikroba 40 másodpercre, vagy pár percig főzd meg vízben, hogy kisség megpuhuljon. Egy evőkanál Oliva olajban keverj el 1 teáskanál curry port, ¼ teáskanál fokhagymát és ¼ teáskanál borost, majd mártsd bele a retekkarikákat. Süsd 200 fokon 15 percig, majd fordítsd meg a karikákat és 100 fokon süsd tovább még 20 percig.

Banánból: Vágj vékony szeletekre 3 banánt, tedd őket sütőpapírra úgy, hogy ne érjenek egymáshoz, kend be a karikákat citromlével és tedd a tepsit a sütőbe. Süsd 100 fokos sütőben 1-1,5 órán keresztül attól függően, mennyire szeretnéd ropogósra. Ha kész, vedd ki és hagy kihűlni.

„ A lehetetlen nem létezik”



Miért jó, ha bepillantunk a jövőbe?

Végh Noémi vagyok. és szeretném pár mondatban érzékeltetni, miért jó, ha jósnőhöz megyünk, miben tud segíteni és miért nem kell félni attól, ha betekintünk a jövőbe.

A válasz nagyon egyszerű, csak „MI” emberek, mindig, mindent túlbonyolítunk. Hogy miért? Íme, egy-két példa: Úr Isten, mi lesz, ha mások megtudják, hogy „ilyen helyen” voltam?

Mit szólnak mások? Ez egy nagyon érdekes téma, amit hetekig lehetne taglalni, de nem fogom. Egyszerűen erre csak azt tudom mondani, hogy a magad életét akarod élni, vagy másokét? A saját boldogságodat akarod beteljesíteni, vagy mindig mások boldogságát nézve akarsz vágyakozni a saját boldogságodért, amivel persze nem fogsz célba érni? Ezt neked, nektek, önöknek kell eldönteni. Mi lesz, ha olyat mond a jósnő, amit nem akarok tudni? Erre megint egyszerű a válasz: Amire a vendég nincs szellemileg felkészülve, arra én nem kapok fentről engedélyt, hogy közöljem, sőt, minden konzultáció elején felteszem a kérdést, hogy van-e olyan dolog, amit a vendég nem szeretne tudni akkor, sem ha látom. Sok embertől hallok a következő mondatot, ha valami úgy történik, ahogy nem szeretnék volna: Ha tudtam volna, hogy elesek, előtte leülök"! Ugye ismerős?

Először is szeretném tisztázni, hogy egy jóslás alkalmával, semmi olyan nem történik a vendéggel, amit nem szeretne, vagy ami negatívan befolyásolná az életét! Maximum másfél órát vesz igénybe és úgy kell elképzelni, mint egy baráti tanácsadást.

Sokat tűnődtem rajt, hogy az emberek miért az utolsó pillanatban veszik igénybe ezt a fajta segítséget? Hála Isten úgy vélem, hogy az emberek kezdenek „felébredni”. Legyen szó párkapcsolati problémáról, betegségről, pénziánnyról. Miért ne lenne jobb, ha előre tanácsot kérnének, és az esetleges hibákat még azelőtt kijavítanák, mielőtt bekövetkezik?

Az én munkám arról szól, hogy mások életén javítsak. Meg tudom állapítani, hogy a vendégen van-e bármiféle negatív energia, ami jelen életét negatívan befolyásolja, legyen az átok, rontás, entitás, előző életekből hozott negatív energia, és megoldást is tudok rá ajánlani.

Ha párkapcsolati probléma áll fenn, kiderítjük az okát, és megvizsgáljuk a körülményeket, hogy mi a teendő annak érdekében, hogy javítsunk a helyzeten. Betegség, anyagi probléma esetén ugyanez az eljárás! Szeretettel várok minden kedves érdeklődőt! Bejelentkezés: 06306114629

PALACSINTASÜTŐ VERSENY



VERSENYKIÍRÁS

Kedves vállalkozó kedvű csapatok!

2015. május 30-án a hagyományos falunapi program keretein belül

megrendezzük az első Csákánydoroszlói Palacsintasütő versenyt.

A verseny két részből áll:

ÍNYENCSÉGI!

Az ínycsés palacsinták elkészítéséről szól.

Délután három órától fél négyig a csapatok finomabbnál finomabb palacsintaköltevényeket készíthetnek az általuk előre bekevert palacsinta tésztából. Minden csapatnak gondoskodnia kell a gáztűzhelyről, gázpalackról, palacsintasütőkről és a töltelégekről, amivel megtöltik a palacsintájukat a versenyre. A finomságokat szakértő zsűri fogja elbírálni.

GYORSAN SÜSS!

A második feladat egy gyorsasági versenyszám. Fél négytől négy óráig minél több palacsintát kell sütniük a csapatoknak. A palacsinták mérete nem lehet kisebb 20 cm-nél. A versenyben egyszerre csak két sütővel lehet dolgozni. A palacsintákat nem kell megtölteni.

E kategória keretében lesz megrendezve a Feldobó verseny is melyben azt fogják zsűrizni, hogy ki tud több palacsintát feldobni úgy, hogy a palacsintasütőjével el is kapja.

Kérjük a csapatokat, hogy az elkészített üres palacsintákat ajánlják fel a falunapon részt vevők számára. Ehhez a szervezők biztosítanak minden csapatnak tölteléket (lekvár, kakaó, fahéj stb.).

A versenyre 2-4 fős csapatokkal lehet nevezni, nevezési díj nincs! A csapatok részére a palacsinta tésztához az alapanyagokat biztosítjuk, melyet Május 29-én vehetnek át a Polgármesteri Hivatalban. Kérjük, a részvételi szándékukat a csapat nevének megjelölésével, a csapat tagjainak nevével és elérhetőségével, 2015. május 22-ig jelezzék személyesen a Polgármesteri Hivatalban vagy a következő email-en, csakanydoroszlo@csakanydoroszlo.hu, telefonon: 0694/542-002

DÍJAZÁS

Az ínycséségi verseny első három helyezett csapata kupát kap, és a győztes csapat vándorkupát vehet majd át. Ebből az is kiderül, hogy hagyományt szeretnének teremteni ezzel a versenyszámmal. A Gyorsan Süss! Verseny első három helyezett csapata tárgyjutalomban részesül, és minden csapat emléklapot kap a verseny végén.

Növényvédelmi tanácsok Horváth Istvántól



Az előző számban írtak folytatása

A szerek beszerzése nem minden esetben egyszerű.

A növényvédő szereket különböző kategóriákba sorolják, attól függően, hogy ki vásárolhatja, használhatja fel.

1. kategória: Csak felsőfokú végzettséggel rendelkező személy vásárolhatja, használhatja, vagy aki nem rendelkezik ezzel, az

olyan személy felügyeletével használhatja, aki a feltételekkel rendelkezik. (Növényvédő Mérnöki, Növényorvosi Kamara tagja, aki receptre írja fel a szükséges szereket)

2. kategória: Csak olyan személy, aki elvégzett legalább egy 80 órás tanfolyamot a szerek ismeretéről és sikeres vizsgát tett.
3. kategória: Bárki megvásárolhatja és használhatja.

A növényvédő szerek összességében veszélyes anyagok, melyek felhasználásakor minden esetben be kell tartani a csomagoláson feltüntetett felhasználásra vonatkozó szabályokat.

Fokozottan ügyelni kell a tűzveszélyességi, méhveszélyességi, vízi szervezetekre vonatkozó előírásokat. A permetezések során ügyelni kell a **munkaegészségügyi** és **élelmezés egészségügyi** várakozási időket betartására.

Tűzveszélyességi besorolások:

1. Fokozottan tűz-és robbanásveszélyes (A)
2. Tűz és robbanásveszélyes (B)
3. Tűzveszélyes (C)
4. Mérsékelt tűzveszélyes (D)
5. Nem tűzveszélyes (E-G)

Méhveszélyességi besorolások:

1. Méhekre kifejezetten veszélyes (virágzó kultúrákban használni tilos)
2. Méhekre mérsékelt veszélyes (virágzó növényállományban „méhkímélő” technológiával használhatók. Naplemente előtt 1 órával kezdődően, de 23 óráig be kell fejezni a permetezést)
3. Méhekre nem veszélyes (virágzó kultúrákban és méhek közelében is használhatók)

Vízi szervezetekre besorolás:

1. Kifejezetten veszélyes (élő vizektől csak 200 m-nél távolabb használhatók)
2. Közepesen veszélyes (élő vizektől 50 m-nél távolabb használhatók)
3. Mérsékelt veszélyes (élő vizektől 20 m-nél távolabb használhatók csak)

Szerek csoportosítása:

1. Gombaölő szerek (különböző gombakártevők ellen hatásosak)
2. Rovarölő szerek (kultúrnövényeken és a talajban található rovarok ellen hatnak)
3. Gyomirtók (termesztett növényeink között található gyomok kiirtására szolgálnak)
4. Egyéb anyagok (különböző permetezésnél használt segédanyagok)

Június havi újságunkban a gombaölő szerekről részletesen.



"Sérelmek a pszichiátrián"

Alapítványunk közel 20 éve biztosít INGYENES jogsegélyszolgálatot azok számára, akiket sérelem ért a pszichiátriái kezelésük során. Ha Ön vagy ismerőse ilyen helyzetben van, illetve tudása van ilyen esetről, kérjük jelezze az alábbi elérhetőségeken:

"Felhívás! Pszichiátriái szerek viselkedési problémákra? Ha gyermeke "tanulási problémára" vagy "viselkedési rendellenesség" miatt pszichiátriái szert szed, és úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott vagy rosszabbodott emiatt, keresse az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt. Az alapítványtól ingyenes tájékoztató kiadvány is kérhető a Hiperaktivitás témájában.
Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182. Telefon: 06 (1) 342-63-55, 06-70-330-5384 E-mail: info@cchr.hu Weboldal: www.emberijogok.hu Minden információt bizalmasan kezelünk!"



Várom Önöket, kiváló minőségi alapanyagokkal, tapasztalt szaktudással, kiegészítő szolgáltatással, rugalmas időbeosztással. Nincs várakozás, kérjen időpontot. Hívjon: 0630/6898582 Horváth S. Hajnalka női- férfifodrász, Csákánydoroszló, Szabadság u. 15.

FLABÉLOS

Figyelem!!! Kedves ismerőseim, vendégeim! Új szolgáltatással bővült a tevékenységi köröm. Ha fogyni szeretnél, vagy formálni testedet, vagy az éppen meglévő izmokat szálkásítani, akkor itt a helyed! 10 perc FLABÉLOS kezelés, 50 perc intenzív aerobiknak felel meg.

A szolgáltatás nyár óta folyamatosan igénybe vehető. További részletek: 06 30 240 83 07
Szeretettel várom meglévő és új vendégeim! **CSÁSZÁR ZSANETT**



MEGNYITOTTAM! Nyugalomra, ellazulásra, felfrissülésre vágyik? Keresse fel masszázsszalonomat.

Ha Önnek kényelmesebb, meglátogatom otthonában. A kezelés alatt távolkeleti léleknyugtató zene segíti az ellazulásban. Adja meg a léleknek, ami a léleké, testnek, ami a testé!

Elérhetőségem: NAGY SZANDRA 9919 Csákánydoroszló, József Attila u. 5.(Laci Húsbolt mellett)
Tel.: 0630 962 49 85.



ajándékbázis.hu

REKLÁMTÁBLÁK, FELIRATOK, MATRICÁK, NYOMTATÁS, GRAVÍROZÁS, FÉNYKÉPES AJÁNDÉKTÁRGYAK, PÓLÓNYOMTATÁS, MEGHÍVÓK

Értesítjük Ügyfeleinket, hogy telephelyünk Csákánydoroszló, FI út 61 szám alá költözött! (hátral az udvarban) Telefon: 94/ 200 481, e-mail: info@styro.hu

Szeretettel várjuk régi és új ügyfeleinket. Nyitva tartás. Hétfő -Csütörtök 8-17 óráig.

Péntek -14 óráig, Hétvégén zárva.



ÜGYVÉDI IRODA Körmend, Szabadság tér 3. fsz. 5. szám alatt: Dr. Major Katalin, Dr. Sütő Zoltán. Okiratszerkesztés, Ingatlan adás-vétel, Peres ügyek, Cégalapítás, Fizetési meghagyások.

Ügyfélfogadás: hétfő: 09.00-11.00; szerda: 13.00-16.00; csütörtök: 13.00-16.00.

Telefon: 94/310-168(ügyfélfogadási időben), Mobil:30/9975533, Dr. Sütő Zoltán



A csákánydoroszlói **Laci húsbolt** kibővítette termék körét Kapható sertéshús, baromfi, házias jellegű húskészítmények (parasztkolbász, hurka, disznósajt, sonka, szalonna), tejtermékek, sajtok, pékárú. **Szeretettel várom régi és új vásárlóimat!**
Nagy László Üzletvezető



Újdonság!!! Gyökereztető tápoldat, virágzás indító tápoldat, biológiai talajaktivátor, és symbivit gomba érkezett a Kertészek Boltjába! Árvácska palánta már kapható.

"BEST LIFE PRO SÓTERÁPIA Csákánydoroszlóban! Információ és időpont egyeztetés: 06-70/459-0508"

Működőképes keverőtárcsás mosógép 5000,- Ft-ért eladó. Tel: 30/520 0683

Eladók: kandalló, gáztűzhely, teatűzhely, fotelágy, heverő, rekamié, varrógép, villanymotor, gázkályha, libatoll. Tel: esti órákban 411-762

CSÁKÁNYDOROSZLÓI HÍRLEVÉL

Megjelenik minden hónap első hetében. Kiadja: Csákánydoroszló község Önkormányzata. Szerkeszti: Lukács Melinda. A kiadásért felelős: **Horváth István** polgármester. Készült a Polgármesteri Hivatal számítógépén és fénymásolóján, 200 példányban. Kapható:Autós büfében, Bálint László zöldségboltjában, Kertészek Boltjában, Laci húsboltban,

A Hírlevél olvasható még a: www.csakanydoroszló.hu oldalon is. Ára 50,-FT