

CSÁKÁNYDOROSZLÓI HÍRLEVÉL

Csákánydoroszló Község Önkormányzatának hivatalos hírlevele



TÁJÉKOZTATÓ AZ ÖNKORMÁNYZAT MÁRCIUSI MUNKÁJÁRÓL

Képviselő testületünk március 13-án tartotta rendes gyűlését, ahol döntöttünk abban, hogy 3 helyi felsőfokú tanulmányokat végző diákot támogatunk a Helyi Kiválóságokért Ösztöndíj révén, 2 főnek szociális rászorultság miatt nyújtottunk támogatást. Közvilágítás korszerűsítés kérdésében elhalasztottuk a döntést, mert még vannak tisztázandó kérdések a pályázat elindítása előtt.

Az egészségház felújítás munkálatai elkezdődtek, március 3-án megtartottuk a munkaterület átadást, a kivitelező megkezdte a munkálatokat. Az indulásnál előjött tervvel kapcsolatos eltéréseket leegyeztettük, a folyamatos munkavégzésnek nincs akadálya.

Márciusban külterületi önkormányzati utak felújítására lehetett pályázni, a pályázatokat előkészítettük, 3 külterületi utat jelöltünk ki a pályázat beadására, a testület a javaslatot elfogadta, a pályázatot be is adtuk, várjuk a fejleményeket. Az utak által érintett földtulajdonosokkal az egyeztetés megtörtént.

Március 14-én megemlékeztünk az 1848-as forradalom és szabadságharc hőseiről, megkoszorúztuk az 1965-ös árvízi emlékművet. 16-án a Rába-parti Látogatóközpontban gyümölcslő napi rendezvény volt az Őrségi Nemzeti Park szervezésében, melyen nagyon sokan településünkéről is részt vettek.

Az Államkincstár szerint az óvodai normatív támogatásból az idei évben 26 millió forint visszafizetési kötelezettségünk keletkezett a 2024-es gazdasági évről. Ezzel egyidőben az MVM benyújtott

15 millió forint igényt a 2023-24 évre vonatkozóan. A követelések jogosságát ugyan vitatjuk, de ez nem halasztja a befizetési kötelezettséget. Ezek olyan terhet jelentenek Önkormányzatunknak, hogy a nemrég elfogadott és realinak tűnő költségvetésünket újra kell készíteni, és ami a legnagyobb baj, hogy sok nagyon jó elképzelést valószínű nem tudunk megvalósítani. Sőt egyelőre likvidási problémák is vannak a folyamatos fizetési kötelezettségeinkkel kapcsolatosan, jelenleg csak a működéshez szükséges utalásokat tudjuk teljesíteni. Hogy ezek pontosan miből alakultak ki, egyelőre nem tudjuk, a vizsgálat folyamatban van.

A *Versenyképes Járásokért* program keretében a kiírás szerint lehetőségünk lesz a közvilágítás korszerűsítést elvégezni, erre adtunk be igényt, valamint szeretnénk az Óvodát napelemes rendszerrel felszerelni, hogy csökkentsük az energiaköltségeket.

Tárgyalásokat kezdtünk a szomszédos Heiligenbrunn/ Szentkút/ és társtelepüléseinek vezetőivel egy határon átnyúló program elindításáról. A program a kapcsolatok széles skáláját öleli, ölelheti fel, a részletek egyeztetése folyamatba van. Az összekötő kapocs Magyarbüks volt település mindkettőnkhez való kapcsolata, illetve a határon átnyúló egykor eltávolodott, de a partnerségre nyitott jó szomszédi életforma megeremlése. Segítség ebben, hogy van egy Európai Unió Interreg V-A Ausztria-Magyarország Program, amely az akadályok könnyebbítésére, a finanszírozási oldal támogatására ad lehetőséget. Az egyeztetésekről a továbbiakban majd tájékoztatjuk a lakosságot.

Musits József polgármester

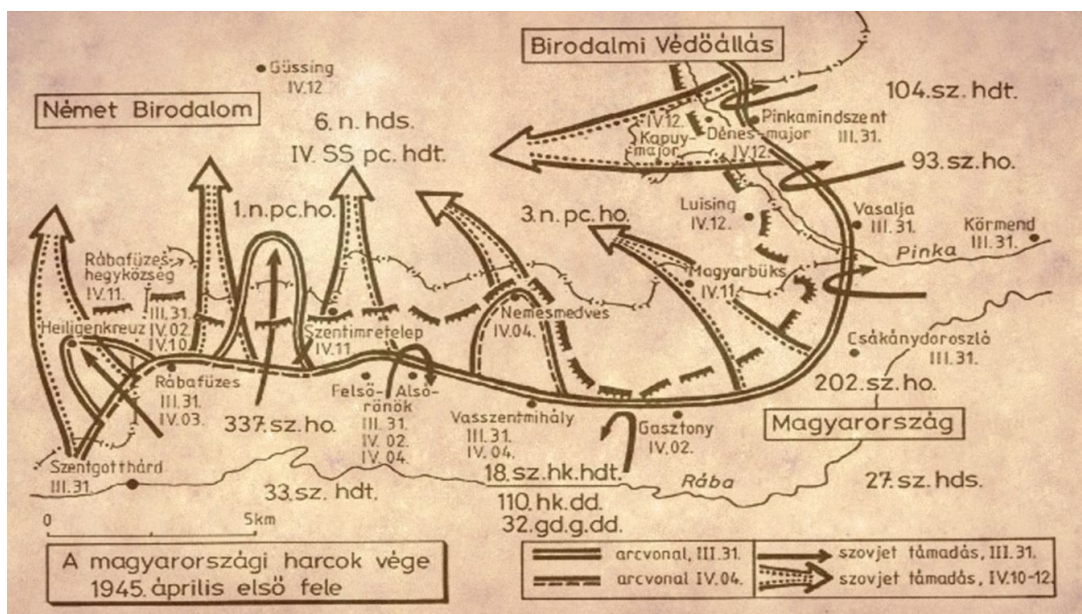
Magyarbüks: kockás liliumok között ért véget valójában a világháború

Magyarbüksöt, vagy Magyarbükköst először 1375-ben említik okiratok, akkoriban, mint poss. Bykus et altera Bykus, vagyis két település: Felső- és Alsóbükös. A falu területén állt Árpád-kori vár maradványai ma is láthatóak 1482-ben egy malomról is említést tesznek a korabeli oklevelek.

1921-ben a trianoni békeszerződés következtében a környező települések közül Karácsfa, Németbükös és két évvel később Lovaszád Ausztriához kerültek, Magyarbüks pedig Magyarországon maradt. Az itt élők, akik szinte teljes egészében német anyanyelvűek voltak, továbbra is karácsfai plébániához tartoztak. A gyerekek az Anschluszig szintén az Ausztriához tartozó, de közelebbi Karácsfa iskoláját látogatták. Később néhány évig Magyarbüksön is folyt iskolai oktatás. A malom szabadon volt használható az osztrákok számára is.

A település elnéptelenedése a II. világháború végével indult meg. 1946 májusában a német nemzetiségű lakosok a kitelepítések elől menekülve önként, egyetlen éjszaka alatt hagyták el házaikat, és szöktek át a határon szomszédos a Németbüksre (Deutsch Bieling). Ezután a magyaroknak sem igen volt maradásuk, a többség Csákánydoroszlóra költözött. A legutolsó magyarbüksi lakos, Tóth Rozália 1958-ig élt itt.

A történelemtények évtizedekig 1945- április 11-hez és Nemesmedveshez kötötték a világháború végét Magyarországon. A valóságban azonban az utolsó „felszabadított” település címe Magyarbüksnek járna. A legújabb kutatások alapján Magyarbüks tekinthető az utolsónak a különálló települések közül, amelyik a szovjet csapatok birtokába került Magyarország mai területén, néhány órával Szentimre-telep eleste után, amit viszont kifejezetten az utolsó pillanatig védtek a németek. A két helység közti sorrendiséget az indokolja, hogy a szovjet csapatok hullámmozgás-szerűen, Heiligenkreutzól Körmend felé lendültek mozgásba, miután ugyanilyen hullámban indult meg a németek még a 10-i áttörést követően elrendelt visszavonulása is. Az április 11-i dátum azonban valóban helyes, ezt követően már csak a Pinkamindszenthez tartozó Dénes-, majd Kapuy-major maradt német kézen, igaz csak másnapig. Ezeknek a szovjet csapatok általi birtokbavételével Magyarország mai határain belül véget értek a hadműveletek.



Magyarbüks ma leginkább kirándulóhely, ahol még láthatóak az egykori házak romjai, bejárható a régi temető. Különösen izgalmas ide kirándulni ebben az időszakban, mivel most nyílik a kockás lilium. Ez a védett növény a környéken egyedül itt található már csak meg.



1848. március 15.



A BÁTRAKNAK

A forradalomra emlékeztünk

Szakasits Péter, Laky György, Vaida Imre, ifj. Horváth József, Németh Ádám, Stampfer Mátyás, Mészáros Gergely, Matzer József, Kovács János, Takács Ferencz, Legáth András - ők azok tizenegyen, akik a korabeli Csákányt és Rába-Doroszlót képviselték a Nemzetőrségben. Rájuk is emlékeztünk 2025. március 14-én.

A koszorúzást követően a Művelődési Házban folytatódott az ünnepség. Musits József polgármester köszöntőjét követően Majthényi László, a Vas Vármegyei Közgyűlés elnöke mondott ünnepi beszédet. Az ünnepség zárásként a Csaba József Általános Iskola 5. osztályos tanulói ünnepi műsort tekinthették meg a résztvevők. Köszönet Rejtli Lilla és Nagyné Takács Marianna felkészítő tanároknak.



Mit jelent számodra a szabadság?

A Községi Házban 2025. március 14-én kiállítás megnyitóra került sor, mely az óvodás és iskolás gyermekek rajzaiból készült. Témája Március 15., a szabadság, a magyarság tudat fontossága. A felhívásra 67 kreatív, ötletes rajz érkezett. Az alkotások a szorgalomról, tehetségről, képzelőerőről árulkodtak.

A rajzpályázatból, szívből reméljük, hogy hagyományteremtő, minden évben megrendezésre kerülő kiállítás születik, szebbnél-szebb technikákkal ötvözve. A felhívásnak több célja is kiemelkedő. Egyrészt, a beérkező művek tanúsítják, az ifjúság tettekkészségét, a fantázia szabadon szárnyalását. Másrészt a gyermekek ismeretei tovább bővíülhetnek a szabadságharc történeteivel kapcsolatban. Nem utolsósorban kiemelkedik a közösségformálás ereje, az összetartozás érzésének élménye is.

A kiállításon különdíjban részesült:

Óvodások körében: Boros Dóra Júlia, Fehér Luca, Géryi Zselyke, Soós Liza Emma

Alsó tagozatban: Bolla Sára Emma 2.o., Danyi Levente 2.o., Lőrinczy Rebeka 3.o., Bencs Máté Ármin 4.o., Czene Hanna 4.o.

Felső tagozatban: Bencs Áron Zétény 6.o., Miháci Mariann 6.o., Lukács Lara 8.o. tanuló.

Ezúton szeretném megköszönni minden gyermeknek, aki rajzával színesítette az ünnep fényét, gratulálunk!

Gérnyiné Bálint Ágota

Csákánydoroszlói Harangvirág Óvoda és Bölcsőde vezetője



Közös éneklés, táncos játékok, oldott hangulat
- egy feladatra foglalkozás, melyre szellemi és
harmonikus hang-ritmus- és látvány-összetétel
(színek, hangok, mozgások).

FOGLALKOZÁSVÉZETŐ:
HOCHREIN JUDIT

MINDEN PÉNTEKEN
9:30-kor

Helyszín:
Művelődési Ház
Csákánydoroszló

A programon való részvétel
csákánydoroszlói lakosok 1500 Ft,
más településen élőknek 2000 Ft.

RINGATÓ
"Vedd öltö, ringasd, énekelj!"
A rendezvény Csákánydoroszlói Községi Önkormányzatának támogatásával valósul meg!

Szelíden és szilárdan

Hitvallás Szabó Magda műveiből, életéről,
családjáról, hitéről, hivatásáról

Előadja: Gajkó Delinke

Déryné
program

Művelődési Ház
Csákánydoroszló

2025. április 12.
17 óra

A részvétel ingyenes!

Hivatali elérhetőségek

(+3694) 542 002 (+3630) 6500 447
e-mail: csakanydoroszlo@csakanydoroszlo.hu

Polgármester:

Musits József
(+3630) 9970-676
polgarmester@csakanydoroszlo.hu

Jegyző:

dr. Stepics Anita
(+3694) 592 928
kormendjegyzoje@kormend.hu
jegyzo@csakanydoroszlo.hu

Működési engedély, kereskedelem:

Tóth Nóra Körmend
(+3694) 592 908
aljegyzo@csakanydoroszlo.hu

Pénzügy:

Czetinné Jelencsics Zsuzsanna
(+3694) 542 004 Kedd, csütörtök 8-12 óráig
Csákánydoroszló
(+3694) 592 950 Körmend
penzugy@csakanydoroszlo.hu
Igazgatás, szociális ügyek:
Kovács Zoltánné
(+3694) 542 002
igazgatas2@csakanydoroszlo.hu

Igazgatás, önkormányzati ügyek:

Kerecsényi Nikoletta
(+3694) 542 002
igazgatas@csakanydoroszlo.hu

Déri-Németh Erzsébet Klaudia
(+3694) 200 365
igazgatas3@csakanydoroszlo.hu

Adóügy:

Konczné Gaál Anett
(+3694) 200 578 Kedd, csütörtök, 8-12 óráig
Csákánydoroszló
(+3694) 592 951 Körmend
adouguy@csakanydoroszlo.hu

Hagyaték:

Tuisz Márta Körmend

Anyakönyvi hírek

HALÁLOZÁSOK



Bangó Péter (szoc.otth.)
Szombathelyi László Árpád (Dózsaliget)
Balis Mária Éva (szoc.otth.)



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

Cvitkovics Márton falugazdász
+3630/162-9075

cvitkovics.marton@nak.hu
A falugazdász fogadónapjai:
április 14. április 28.

HÁZIORVOSI RENDELÉS

Dr. Ribarits Ágota Csákánydoroszló, Vasut u. 23.
Asszisztens: Kocsisné Lada Bernadett
+36 70 856 4569
+36 94 445-521
orvos@csakanydoroszlo.hu

Rendelési idő:

HETFOŐ 13.00 - 16.00
Előjegyzéssel!
SZERDA: 11.00 - 14.00
Előjegyzéssel!
CSÜTÖRTÖK: 13.30 - 15.00
Előjegyzéssel!

FOGÁSZATI RENDELÉS

Dr. Megyeri Zoltán
Csákánydoroszló, Vasut u. 19.
+36 94 442 428 *rendelési időben*

Rendelési idő:

HÉTFŐ: 13.30 - 19.00
KEDD: 13.30 - 19.00
SZERDA 08.00 - 14.00
CSÜTÖRTÖK: 07.30 - 13.00

EGYHÁZKÖZSÉGI HÍREK



Tisztelt Olvasók!

Tájékoztatjuk önöket, hogy az egyházi hozzájárulás („adó”) mértéke 2025. évben 4500Ft/kereső háztartásonként. Befizetésére havonta a plébánián, előre meghatározott időpontokban van lehetőség.

Következő időpont: 2025 április 11 péntek 18-19 óráig

Mivel a plébánia nem rendelkezik állandó bevétellel, költségeit az egyházi hozzájárulásból (egyházi adó), és a perselyadományokból fedezi. A megnövekedett rezsi, és fenntartási költségek azonban nagy terhet rónak a plébánia működtetésére. Kérjük továbbra is támogassák egyházközségünket.

Fontosabb egyházi események:

-Szülői értekezlet bérnalkozók szüleinek április 5. délelőtt 10 órakor a templomban.

-Április 6-án 1530-tól Húsvét előtti gyónási lehetőség, majd 17 órától szentmise.

-Április 13. Virágvasárnap 10-órákor szentmise, melyben barka szentelés ,és passió lesz.

-Április 17. Nagycsütörtök 18-órától szentmise.

-Április 18-án Nagypénteken Kemestaródfán 17-órától csonkamise, 18-órától keresztút a Miród forrásig.

-Április 19 –én Nagyszombaton 1530-tól kezdődik a Húsvéti vigília szertartása, benne körmenet és ételszentelés.

Április 20. Húsvétvasárnap 10 órától ünnepi szentmise.

-Április 26-án szombaton buszos zarándoklat lesz Veszprémbe a boldoggá avatásra.

Minden kedves csákánydoroszlói lakosnak Áldott Húsvéti ünnepeket kívánok!

Tisztelettel:

Kiss György Plébános

Bata Gyöngyi
Locsoló vers

Eljött a szép húsvét reggele
feltámadásunk édes ünnepe.
Díszes ruhába öltöznek a fák,
pattognak a rügyek virít a sok virág.

Tündérország rózsái közt
gyöngyharmatot szedtem,
akit azzal meglocsolok
áldja meg az Isten!

Az illatos rózsavíztől szépülnek a lányok,
zsebeimbe beleférnek a piros tojások!

Boldog Húsvétot Kívánok!

KEDVES VÁSÁRLÓINK!

**CSÁKÁNYDOROSZLÓI
FIÓKGYÓGYSZERTÁRUNK
TELEFONSZÁMA MEGVÁLTOZOTT:**

**ÚJ TELEFONSZÁM:
06-94/ 322-323**

NYITVA TARTÁS:

H:13.00-16.00; K:13.00-16.00;

SZ:09.00-13.30;CS:13.00-16.00 P:08.00-12.00

SZ-V:ZÁRVA

„Gasztronómia a Hadak Útján”

Kovács Gyula gyümölcsész tartott előadást a Művelődési Házban

Önkormányzatunk szervezésében hallgathattuk meg 2025. március 5-én Kovács Gyula erdész és örökségvédő gyümölcsstermesztőt a Művelődési Házban. Az eseményre szép számmal gyűltünk össze, a hallgatóság körében a környező települések lakói is tiszteletüket tették. Az este folyamán megtudhattuk, hogy napjainkra a legnagyobb pusztítások közepette is sikerült a régi magyar gyümölcsfajták valaha volt legnagyobb gyűjteményét létrehozni Pórszombaton.



Több, mint száz közösség és sok-sok jóakarató magyar ember közreműködésével. A *Gyümölcsészeti Értéktár* célja, hogy megossa a régi idők gyümölcsészetének töredékét egy pórszombati parasztember szemszögéből. Mindezt kiegészítve a gyümölcsök tudományos pomológiai leírásával, s a régi idők egyes fajtáihoz kötődő gasztronómiájával is.

Az előadás második felében az oltási módokat szemléltette és mutatta be – az általa hozott alanyokon - a szakember. Ezt követően településünk részére adományozott „Petőfi” Körtefa és „Bőr” almafa oltványokat, valamint az általa társszerzőként írt „Gyümölcsök és praktikák a Tündérkertből” című könyvét. Továbbiakban falunknak még kedveskedett több karton, az általa - tartósítószer mentesen készített - préselt almalevekekkel.

A gyümölcsfák az óvoda udvarán lettek elültetve, illetve a gyümölcsleveket a bölcsődés és óvodás gyermekek kapták meg.

Az előadás záró mottója:

„Célunk tanulni és tanítani – hogy valósággá váljon Bereczki Máté egykori álma. Hogy Isten legszebb gyümölcsöskertjévé változtassuk Magyarországot.”

Csaba József Általános Iskola BEIRATKOZÁSI INFORMÁCIÓK

A 2025/2026. tanévre történő általános iskolai beiratkozás időpontja:
2025. április 10-11. (csütörtök-péntek).

A szülőnek a beiratkozás napján **személyesen meg kell jelenni** az intézményben és a beiratkozáshoz szükséges dokumentumok, nyilatkozatok eredeti példányát be kell mutatni.

A beiratkozáshoz szükséges adatok azonban előzetesen, a KRÉTA rendszeren keresztül is megküldhetők az intézmény számára, gyorsítva ezzel az általános iskolai beiratkozás folyamatát.

A szülőknak az **előzetes, elektronikus jelentkezés** beküldésére
2025. március 31. (hétfő) 00:00 és 2025. április 11. (péntek) 18:00 óra között van lehetősége.

Miért jó a kocsmakvíz?

A kocsmakvíz egyik fő erénye a változatosság. Egy jó kvízben ott van minden, a kérdések széles spektrumot ölelnek fel: tudomány, sport, művészetek, bulvár és a zene is megtalálható benne. Persze az igazán izgalmas kérdések azok, amelyek nem csak a lexikális tudást követelik meg, hanem elgondolkodtatnak, mert valamilyen összefüggések megtalálására ösztönöznek.

És akkor még ott van a játékmenet változatossága is; vannak feleletválasztós, képfelismerő, kapcsolódási pontokat kereső feladványok is. A tematikus kérdések általában a legnehezebbek, ezek közül is a kémia az, amit a legkevésbé szeretnek a játékosok.

A csapatok összetétele is vegyes, mert járnak hozzánk baráti társaságok, családok, volt osztálytársak és munkatársak is. Azért az elmondható, hogy a legütőképesebb csapatok mindig azok, ahol a tagok eltérő korosztályból és érdeklődési körből érkeznek,

A kvízmozgalom különösen erős Vas megyében. Szombathelyen átlagosan 30 csapat játszik, de Vas megye 13 másik településén is vannak havi rendszerességgel kocsmakvíz-estek. Ebbe a sorba illeszkedik Csákánydoroszló is azzal a megköttéssel, hogy míg a megye legtöbb településén a Quizard-hálózat szervezésében zajlanak a vetélkedők, addig nálunk egy másik rendszer, a Quizgym működik. A csákánydoroszlói Művelődési Házban április 2-án ötödik alkalommal szervezünk kocsmakvízt. Háromhetente hét, nyolc csapat, hét, nyolc baráti társaság vetélkedik egymással és a kérdésekkel. A csapatok maximális létszáma 7 fő, hogy a kisebbek se kerüljenek behozhatatlan hátrányba. Az eredmények és a részvétel pedig magukért beszélnek.

	
ÖSSZESÍTETT PONTSZÁMOK	
Zártülés	166,5
Agymenők Társasága	165
Doroszlai Góbék	159,5
Nincs szükség névre	154,5
Horváthék	136
Canis Lupus	128
Bár tudnánk	127
Office Team	21,5



Keressük Csákánydoroszló „legszebb virágos udvarait”.

Sok szép, rendezett porta van településünkön.

Arra bátorítunk mindenkit, hogy készüljenek a versenyre, hiszen nem lehet tudni, ki kerül a nyertesek közé. A versenyen mindenki esélyes, aki különös gondossággal ügyel udvara és az utca rész

virágosítására, rendezettségére, falusias, hangulatos környezet kialakítására.

A pályázat célja:

Kulturált lakókörnyezet alakítása, Csákánydoroszló község szépítése, mely cél hozzájárul a településen élő polgárok közérzetének és életminőségének javításához.

Pályázhat bárki, aki Csákánydoroszló község közigazgatási területén található lakóingatlan tulajdonosa, használója, vagy társasházi lakóépületek lakóközössége.

A pályázati feltételeket a későbbiekben tesszük közzé.

**A pályázatok benyújtásának határideje:
2025. augusztus 15.**

Köszönjük az együttműködést, örömteli
szépítőmunkát, és sok sikert kívánunk!

ÚJABB 400 GYÜMÖLCSFÁVAL GAZDAGODOTT A TÉRSÉGÜNK

A vasárnap megrendezett Csörgőalma Családi Oltónapunkon több mint 400 tájfajta gyümölcsfát vittek haza a látogatóink. Ez körülbelül annyi fa, amennyi a budapesti Kiskörút teljes hosszán található!

Most még ez a pár száz vessző elférne egy autóban, de ha belegondolunk, hogy 15 év múlva ezek a fák hány száz kiló termést, lombjuk mennyi oxigént termel, mekkora területen ad árnyékot embernek, állatnak és a talajnak, már másképp nézünk erre a facsemete kupacra.

A különleges gyümölcsfajták mellé az érdeklődők madárodúkat is készíthettek, valamint a kertek biodiverzitását segítő tippeket is kaphattak.

Köszönjük, hogy örökbe fogadták gyümölcsfáinkat és gondos ápolással minden fával a kertek lakóinak újabb élőhelyet teremtenek. 🐿️



forrás: ÖNP Facebook oldala



TEKEHÍREK

Február hónapban a 14. fordulóban a bajnokesélyes Ajka Kristály csapatát fogadtuk, szoros mérkőzésen 22 fával szenvedtünk vereséget. A következő fordulóban Győrbe látogattunk a Mosonszentmiklós csapata volt az ellenfél. Habár szettekben egálba voltunk de egy kiugró hazai eredmény megpecsételte győzelmi esélyünket.

Március elsején a Rába ETO Győr csapatát fogadtuk hazai pályán és szép csapatjátékkal sikerült begyűjteni a két pontot. Március 8-án a Szentgotthárd második csapata ellen magabiztos hazai siker született, ezzel elkerültünk a kieső helyről. A következő fordulóban a Sárvár csapatához utaztunk, ahol nem sikerült az idegenbeli bravúr. A hátralévő mérkőzéseink: április 4-én fogadjuk a Bábolna csapatát, majd a Nagymizdó csapatához utazunk, aztán házirangadó lesz a Nagykanizsa csapatával, Ők is Andrásbidán játsszák a hazai meccseket, és május 3-án Pápán zárjuk a bajnokságot. Hajrá Csákány!

EREDMÉNYEK:

Csákánydoroszló-Ajka Kristály	3-5	3214-3236
Mosonszentmiklós-Csákánydoroszló	6-2	3374-3311
Csákánydoroszló-Rába ETO Győr	6-2	3265-3239
Csákánydoroszló-Szentgotthárd II.	5-3	3250-3207
Sárvári Kinizsi SE-Csákánydoroszló	7-1	3397-3220

NBIII csapat eredményei:

Zalaszentgrót-Csákánydoroszló	3-5
Lenti-Csákánydoroszló II	8-0
Csákánydoroszló-Lovászi Bányász	3-5
Csákánydoroszló-Lukácsháza	3-5

Ha túlsúlyos a gyermek

Mindenki tudja, hogy az elhízás népbetegség a világ legtöbb országában. Miért és hogyan alakul ki? Van genetikai, alkati oka, de legnagyobb mértékben az életmóddal hozható összefüggésbe. Ha a kezdetektől indulunk, a csecsemőtáplálás fontosságára nagy figyelmet kell fordítani.

Mindenki tudja, hogy az elhízás népbetegség a világ legtöbb országában. Miért és hogyan alakul ki? Van genetikai, alkati oka, de legnagyobb mértékben az életmóddal hozható összefüggésbe. Ha a kezdetektől indulunk, a csecsemőtáplálás fontosságára nagy figyelmet kell fordítani. Az anyatej a legideálisabb táplálék. Összetételben, hőmérsékletben, tisztaságban, állagban, ízben, illatban. Amikor a gyerekünk betölti az egy évet, fokozatosan elkezd enni a felnőtt táplálékot, akkor nagyon figyelni kell mit adunk neki, milyen táplálkozási szokásokat alakítunk ki nála, hiszen ez egy ételszóló mintát ad. A mai tápszerek összetétele nagyon közelít az anyatejhez, azért korántsem egyenértékű. Találkozunk abszolút vékony alkatú csecsemőkkel is, akiknek a súlyfejlődését figyelni kell. Minden alkalommal ismerni kell a szülők születési súlyát és alkati tulajdonságait. Vannak táblázatok, melyek egy nagy átlagot vizsgálva alakítottak ki standardokat, de ezek néha nem mérvadóak, mert az egyén adottságait is figyelembe kell venni.

Mit is tehet a szülő?

*Amíg csak lehet, szoptassa gyermekét

*Amíg csak lehet, minimálisra csökkentse az édesség és plusz kalória bevitelt

*Kevés só és cukrot használjon az ételek ízesítésére, inkább fűszernövényekkel ízesítsen

*Sokat mozogjon, sportoljon a gyerek. Kisgyermekkorban kell kialakítani a mozgás szeretetét.

*Változatosan, napi ötször étkezzen a gyerek. Fogyasszon fehér, vörös húsokat, gyümölcsöt, zöldséget, halat, teljes kiőrlésű gabonából készült pékárut, vaját, tejterméket, hidegen sajtolt növényi olajjal főzzenek, párolással, forró levegős fritőzzel készítsék az ételeket, mert így az értékes anyagok benne maradnak.

*Nagyon jó lenne, ha megtehetnék a szülők, hogy házi-biogazdaságokból származó élelmiszereket, alapanyagokat vásároljanak, vagy saját maguk termelnének zöldséget, gyümölcsöt.

*Megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot igyanak. Kerüljék a cukros, szénsavas üdítőket. Fogrombolók, és hizlálnak, tele vannak káros anyagokkal.

*Nagyon fontos lenne, hogy a közétkeztetésben szakképzett dietetikusok állítsák össze az óvodai és iskolai étrendet. Ez egy külön szakma főiskolai végzettséggel. Hiszen gyerekeik napi 3-szor ott étkeznek.

A LEGFONTOSABB PÉLDAMUTATÁS!!!

Hiába mondják gyermeküknek, hogy nem egészséges a chips, ha a szülők televízió nézés közben megesznek egy zacskóra valót.

Sajnos sokszor nehéz lebeszélni a gyereket a cukorról, nyalókáról, és nehéz meggyőzni arról, hogy megegye a barna kenyeret. Mindent kell követni azért, hogy az arany középutat megtalálják. Legfontosabb, hogy gyerekeik egészséges felnőttek legyenek. Ne kelljen küzdeni nekik a cukorbetegséggel, magas vérnyomással, mozgásszervi betegségekkel 40-50 éves korukban.

Ha változtatni szeretnének a túlsúlyos gyermekük életmódján, akkor forduljanak dietetikus szakemberhez aki a táplálkozásban segít és kezdjen el mozogni, sportolni a gyermek. Sokat segít neki, ha a családtagok is életmódot váltanak, hiszen közösen sokkal könnyebb elérni a célokat.



*S. Suli Kata vagyok gyakorlott
gyógymasszőr. Célom, hogy masszázssal
és más kiegészítő technikákkal egyénre
szabva segítsek nektek a mindennapokban.*

- Svédmassázs
- Talp masszáz
- Kineziológiai tapasz felhelyezés, tape
- Köpöly, bambusz masszáz, lávakő
- Masszázs pisztoly, ízület kimozgatás
- Izom lazítás, relaxáció

Időpontfoglalás a
06 30/ 603 6196- os
telefonszámon.



SPORTPÁLYA

ÁPRILIS 30.

(SZERDA)

18:00-TÓL

CSÁKÁNYI

MÁJUSFA ÁLLÍTÁS

KÍSÉR:

KÖRMENDI FÚVÓSZENEKAR



MILLIÓ LÉPÉS ISKOLÁÉRT

Lendüj formába és nyerj
1 millió forintot a sulidnak!

**MOZOGJ ÉS ÉREZD JÓL MAGAD!
LEGYEN AZ EGÉSZSÉG A LEGJOBB FORMÁD!**

MIKOR? 2025. március 24. és június 8. között
HOGYAN? Töltsd le a Milliólépés appot, és alakíts át minden mozgást lépéssé!
MIVEL? MOZOGJ BÁRHOGYAN BÁRMIVEL.
A lépések számitanak: 7 Kékkör-táv után 1 milliót is nyerhet az iskolátok!

KÖZLEKEDJ ZÖLDEN, GYŰJTSD A ZÖLD PONTOKAT,
ÉS NYERJ 250.000 FT-OT AZ ISKOLÁDNAK!
Mindennap bejelölheted egy felugró ablakban, hogyan mentél iskolába vagy munkába.

ÚJDONSÁG!
LÉPJ BE MINDENNAPOZ AZ APPBA
ÉS NYERJ A KVIJÁTÉKON!
Mindennap kapsz egy Tudtad-e szöveget az appba
és ezekből minden héten lesz egy online kvízkérdés.
A helyesen válaszolók között értékes nyereményeket
sorsolunk ki!

**TÖLTSD LE AZ APPOT MOST ÉS
LEGYEN A TE ISKOLÁD A LEGAKTÍVABB!**
A verseny részleteit elolvashatod a weboldalunkon vagy az applikáción.





milliolen.hu app/googleplay app/appstore

LENDÜLJ FORMÁBA!

Aktív Magyarország Magyarországi Szövetsége

IDÉN IS TeSzedd!

CSÁKÁNYDOROSZLÓ



2025. ÁPRILIS 12. SZOMBAT 9 ÓRA
www.szelektalok.hu
MŰVELŐDÉSI HÁZ
Csákánydoroszló, Vasut u. 4.

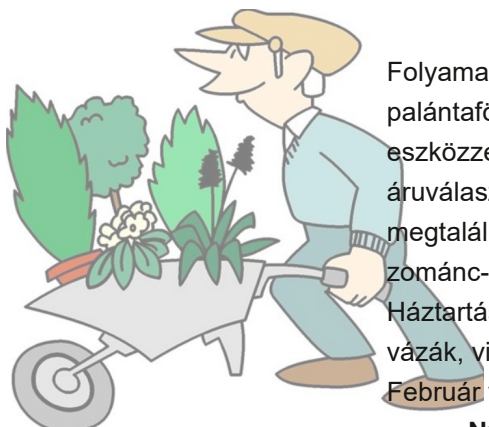
Koordinátor:
Musits József
+3630/9970-676



Földmérés és közműtervezés! HYDROÉPTERV Bt.

Vállaljuk ingatlan-nyilvántartási célú földmérési munkák elvégzését, teljes körű földhivatali ügyintézással (telekitűzés, épületfeltűntetés-törlés, épület alap kitűzés, telekmegosztás, telekösszevonás, telekhatár rendezés, telekcsoport újraosztás, művelési ág változás, szolgalmi jogbejegyzés stb.)

Vállaljuk továbbá közüzemi ivóvíz és szennyvíz gerincvezetékek és bekötések tervezését és épületen kívüli ivóvíz és csatornahálózatok kivitelezését is. Ajánlatkérés e-mailben (hydroepterv@gmail.com), vagy telefonon (Mosolits Ádám +36302352045)



Mi már várjuk a tavaszt a Kis Kertészboltban!

Folyamatosan töltjük fel üzletünket vetőmagokkal, virághagymákkal, palántafölddel, műtrágyákkal palántanevelő tápoldatokkal és minden szükséges eszközzel, ami a tavaszi kerti munkákhoz szükséges. Továbbá széles áruválasztékkal várjuk üzletünkben régi és új vásárlóinkat is. Árukészletünkben megtalálhatók zsákok, kötözők, kézi szerszámok, szerszámnyelek, festő eszközök, zománc-, lazúr és falfestékek, védőkesztyűk, szegek, csavarok, agrofólia. Háztartási áruk: hűtőtasakok, üvegáru, műa. ételtárolók, konyhai segédeszközök, vázák, virágcserepek, művirágok, apró ajándéktárgyak és még sok más. Február végétől üzletünkbe tavaszi cserepes virágok is érkeznek.

Nyitvatartás: H-Cs:8-12,13-16:30, P:13-16:30, Sz:8-12. Tel:442-208

KEDVES SZÜLŐK, TISZTELT TÁMOGATÓINK!

Kérjük támogassák idén a
CSÁKÁNYDOROSZLÓI OVISOKÉRT EGYESÜLETET
 Adójuk 1%-ának felajánlásával!
 A befolyt összeget a
**Csákánydoroszlói Harangvirág Óvoda és
 Bölcsőde**
 gyermekei javára kívánjuk felhasználni.
Adószámunk: 18649679-1-18
 Köszönjük felajánlásait!

Adri's
 PEDIKŰR KUCKÓ

- ¶ Pedikűr
- ¶ Callux szikementes pedikűr
- ¶ (CSAK) köröm vágása, tisztítása, formázása
- ¶ (CSAK) talp-sarok reparálása-bőrkeményedés eltávolítása
- ¶ Tyúkszem eltávolítása, kezelése
- ¶ Sérült, megvastagodott, stb. köröm kezelése
- ¶ SPA-lábápolás-relaxáló, kényeztető kezelés
- ¶ Lakkozás-Géllakkozás

Szeretettel és bizalommal várom minden régi és új vendégemet egy kellemes, pihentető lábápolásra.

Keszei-Meszes Adrienn
 ☎ +36-70/7700-395 📍 Csákánydoroszló, Fő u. 54.

Kiváló minőségű tisztítószeres, háztartási termékek, étrendkiegészítők, kozmetikumok, parfümök széles választékával várok mindenkit!

Kérésre offline és online katalógust is tudok küldeni.

Elérhetőség: ✨ BetterStyle-Blue Nature Betti Ajánlásával ✨ K.S.B. 💙

Kolositsné Sipos Bernadett Tel: +36305137598

Kedves szépülni vágyó leendő vendégem!

Szeretettel várlak egyszemélyes szépségkuckómban, ahol csak Te vagy a fontos!
 Szőrtelenítések, arckezelések, szempilla- szemöldök festés, szemöldök formázás, alkalmi, esküvői smink, sminktetoválás

Szépség recept: 1 bőgre egészség, 2 kiskanál akarat, és egy jó kozmetikus.

**Sándor Klára +3670/315-7089 Facebook: @klaraszepsegkucko vagy:
 @naturkozmetika.kucko**

IMPRESSZUM

Megjelenik minden hónap első hetében. Kiadja: Csákánydoroszló Község Önkormányzata Felelős kiadó: Musits József polgármester Szerkeszti: Cserpes Attila Készült a Körmendi Közös Önkormányzati Hivatal Csákánydoroszlói Kirendeltségének számítógépén és fénymásolóján 200 példányban. Kapható Bálint László zöldségboltjában, a Laci Húsboltban és a Ciklámen Eszpresszóban. Ára 100 Ft. A hírlevél olvasható még a www.csakanydoroszló.hu weboldalon.