

Csákánydoroszlói Hírlevél



XXIX. évfolyam 10. szám 2023. október

Fotó: Szeifert Gábor

Önkormányzati hírek



Ingyenes lakossági LED-csere program

Csákánydoroszló Község Önkormányzata és a CYEB jóvoltából.

A programhoz a www.ledcsere.hu oldalon a „Jelentkezés”-re kattintva regisztrálhat bárki, akinek a nevében van villanyszámla. A regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcímkártya és villanyszámla szükséges, valamint néhány információ a háztartásban használt izzókról. A rendszer az otthonában használt izzók száma és a használati ideje alapján fogja kiszámolni, hány Ön hány LED-es izzóra jogosult.

Ez az akció kifejezetten a lakosságnak szól. Fontos, hogy jelenleg **NEM JOGOSULT** az ingyenes LED-égőkre, aki **NAPELEMME**L rendelkezik.

Az önkormányzat szívesen segít az időseknek és az internetes elérhetőséggel nem rendelkezőknek a regisztrációban. **Az akció 2023. szeptember 15-től október 15-ig tart.**

Bővebb információ és segítség:

www.ledcsere.hu

Csákánydoroszló Község Önkormányzata

Csákánydoroszló, Fő u. 39.

igazgatas3@csakanydoroszlo.hu

94/200-365



BURSA HUNGARICA ÖSZTÖNDÍJ

Csákánydoroszló Község Önkormányzata képviselő-testületének határozata szerint ismételten csatlakozik a BURSA HUNGARICA Ösztöndíjrendszerhez. Ehhez az Önkormányzat 500.000,- Ft támogatást biztosít a helyi pályázóknak. Pályázóknak belépési pont:

<https://emet.gov.hu/eper-bursa-belepesi-pontok/>

Pályázati kiírás

"A" típusú - Felsőoktatási hallgatók **2023/2024. tanév második és a 2024/2025. tanév első félévére vonatkozóan** link:

<https://emet.gov.hu/bursa-2024-a-felhivas-palyazok-reszere/>

"B" típusú - Felsőoktatási tanulmányokat kezdeni kívánó fiatalok számára link:

<https://emet.gov.hu/bursa-2024-b-felhivas-palyazok-reszere/>

A pályázat benyújtási határideje 2023. november 3.

A pályázatot a Csákánydoroszló Község Önkormányzatához kell benyújtani.

Ebösszeírás



2023. szeptember 10 – október 31. Minden érintett tulajdonosnak és ebtartónak az összeíráshoz szükséges adatlap kiküldésre került, valamint további információ és letölthető adatlap csakanydoroszlo.hu/hirek oldalon érhető el.



Lombtalanítási tájékoztató

A Sopron és Térsége Környezetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. Csákánydoroszló település közigazgatási területén éves lombtalanítást végez, melynek időpontja: **2023. október 30. (hétfő)**

A kihelyezett hulladék mennyisége nem haladhatja meg az 1 m³ / háztartási mennyiséget. Az adott napon reggel 6 órától az ingatlanok elől folyamatosan szállítják el a lom hulladékot.



Zsigovits házaspár ajándéka

2023. szeptember 12-én Zsigovits Sándor és neje Zsigovitsné Juhász Anna Margit ellátogattak a polgármesteri hivatalba és Csákánydoroszlótól való elköszönésük alkalmából egy régi fotót ajándékoztak a falu számára. A fényképen a Vörös - patak és az un. Börü településrész látható.

Köszönjük szépen a község nevében az ajándékot!



Európai Mobilitási Hét és Autómentes Nap

Csákánydoroszló, a hagyományoknak megfelelően, 2023-ban is csatlakozott az Európai Mobilitási Hét – Autómentes Nap rendezvényeihez. Szeptember 16-án délelőtt a „Fut a falu” eseményével indult a szombat. A 71 indulóból végül a

célvonalba érkezők:

Férfi kategóriában

1. Németh Marcell
2. Horváth Ádám
3. Kiss Sándor

Női kategóriában

1. Farkas Réka
2. Fülöp Kata
3. Gényiné Bálint Ágota

Gyermek kategóriában

1. Hegyi Lilien
2. Bencs Máté
3. Korándi Ákos



Az esemény, közel ennyi résztvevővel, a település körbe kerékpározásával folytatódott, majd a kicsik szálltak versenybe a főnyeremény bicikliért. A 18 versenyző pedálos gokarttal, futóbiciklivel, kisbiciklivel mérkőzött meg egymással több futamban. A nyertes végül Bohus Barnabás lett, aki remek rajttal hagyta le futóbiciklijével a többi futamgyőztest.

A versenyekkel párhuzamosan a gyerekek egy a helyszínre telepített mobil KRESZ parkban gyakorolhatták a közúti közlekedés legfontosabb szabályait. Valamennyi biciklistának rendelkezésére állt továbbá egy kerékpár gyorsszervíz, hogy átvizsgáltathassa és biztonsággal használhassa járművét.

Cserpes Attila (Fotó: Hunviking Photo)





Egészségház

Háziorvosi rendelés

Dr. Ribarits Ágota

Asszisztens: Kocsisné Lada Bernadett +36 70 856 4569

Tel.: +36 94 445 521 e-mail: orvos@csakanydoroszlo.hu

Rendelési idő: HÉTFŐ: 13.00 - 16.00 (előzetes időpont egyeztetéssel)
SZERDA: 11.00 - 14.00 (előzetes időpont egyeztetéssel)
CSÜTÖRTÖK: 13.30 - 15.00 (előzetes időpont egyeztetéssel)

Fogászati rendelés

Dr. Megyeri Zoltán

Tel.: +36 94 442-001 rendelési időben

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



Falugazdász ügyfélfogadása

Minden páros héten hétfőn 8:00-12:00 óra között elérhető a hivatalban, a következő napon: **október 2., 16., 30.**



Szelektív (sárga zsákos) hulladékgyűjtési napok, minden esetben csütörtökön

2023. október 26., november 23., december 28.

Zöld hulladék gyűjtési napok: október 27., november 24.



Anyakönyvi hírek

Halálozás: Kun Anna Margit (szociális otthon)

Bohus Istvánné (Doroszlói utca)

Őszinte részvétünk az elhunytak hozzátartozóinak!

Téli időszámítás kezdete: 2023. október 29. vasárnap

A téli időszámítás vége: 2024. március 31. vasárnap

2023. október 29-én hajnal 3.00 órakor 2.00 órára kell visszatekerni az órákat!

Idősek világnapja

Minden év október elsején bolygónk különböző országaiban rendezvényekkel ünneplik meg az idősek világnapját. A hagyomány három évtizedre nyúlik vissza, az Egyesült Nemzetek Szervezete 1991-ben rendezte meg először a programot, ezzel kívánva megemlékezni a Földünkön élő körülbelül 600 millió idős emberről.

A programsorozat megalapításával és az ENSZ célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a méltóságteljes időskorra és felvessék az idősek a gazdaságba történő visszaintegrálásának kérdését. Az európai országokban évről évre csökken az aktív dolgozók aránya és mivel egyre kevesebb gyermek születik, ez a tendencia várhatóan tovább folytatódik.

Az idősek foglalkoztatásával növelhető lenne az aktív dolgozók aránya. Nem elfelejtendő nyilván, hogy milyen egészségi és mentális állapotnak örvendenek az idősek.



Ahogy máshol Európában, hazánkban is megünneplik évről-évre az idősök napját. Ősz van a természetben, ősz van az Ő életükben is. Ilyenkor még bőven simogat a napsugár. Már megvívta az élet nagy csatáit, lelkükben dúló nagy viharok szépen lecsendesedtek. Útjára bocsátották gyermekeiket és a most az unokák életét egyengetik türelemmel és alázattal. Az élet adta tapasztalatok bölcsességgé nemesedtek.

Az idős klubok és az idős otthonok és a többi idősekkel foglalkozó szervezetek, igyekeznek a testi – lelki problémákat javítani vagy szinten tartani.

Valójában ki számít idősnak? A statisztikai felmérések értelmében a 60 év felettiek, Magyarországon az emberek 20 százaléka. Vannak olyan fiatalok, akik már 20-30 évesen belefáradtak az életbe és nincs semmihez sem kedvük, ugyanakkor vannak fitt 90 éves nagypapák, akik posztolnak a közösségi oldalakra, hogy élete első tandemugrását sikerrel vette. A kérdésre konkrét válasz nincs, van, aki öreg korára is beengedi az újdonságokat és élményeket az életébe, valószínűleg így tovább is marad fiatalos.



Védőnői hírek

Szemünk egészsége

Október a látás hónapja. Számtalan helyen hallhattunk arról a médiában, hogy őrizhetnénk meg szemünk egészségét. Mit tegyünk, ha kiderül, nem látunk jól.

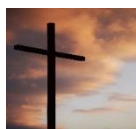
A legfontosabbak **gyermekkorban a szűrővizsgálatok**.

Már **újszülött korban** vizsgálják a gyermek látását. Aztán a kötelező orvosi és védőnői szűréseken megfigyelik rendben fejlődik-e a csecsemő látása. A szűrővizsgálatok ideje 1-2-3-4-6-9-hónaposan és 1-2-3-4-5-6- évesen a területi védőnőknél és a házi orvosoknál történik. Aztán ahogy a gyermek iskolába kerül, akkor 2-4-6-8 osztályban újra vizsgálják az iskolásokat.

Felnőtt korban mindenkinek saját felelőssége, hogy védje és ápolja szeme épségét. A szem fénytörési hibái a távollátás, a rövidlátás, és a cylinderes szem. **Távollátó szem** esetében a szaruhártyának és a szemlencsének a törőereje kicsi a szem hosszához képest, így a távoli tárgy éles képe az ideghártya mögött jön létre. Az újszülöttek általában távollátók, de ez a szem fejlődésének következtében megszűnik. Fiatal korban a szemlencsének nagyon jó az alkalmazkodó képessége, így tudja korrigálni a fénytörési hibát, így az rejtve maradhat. Ezt konvex, /pluszos/ lencsével kell korrigálni. Napjainkban már van rá lehetőség, hogy sebészeti úton javítsunk ezen az eltérésen felnőtt korban. **A rövidlátó szemben** a távoli tárgy képe nem az ideghártyán, hanem előtte, az üvegtestben jön létre, az ideghártyára csak az életlen kép jut. A rövidlátó szem közelre élesen lát. Konkáv, mínuszos lencsével kezelik. Az asztigmatikus-cylinderes szem esetében a távoli tárgy képe nem jön létre az ideghártyán, mert a szemnek nem egy fókuszpontja van. Az ideghártyán keletkezett kép torzul. Kezelése cilindrikus lencsével, mely a két fókuszt pontot összehozza. **A szemnek vannak alkalmazkodási zavarai** is. Az egyik ilyen a **presbiopia** az öreg szeműség. Ez az életkor előre haladtával alakul ki, mert a szervezet szövetei, így a szemlencse rugalmassága is csökken. Kb. 40 év felett a rugalmasság csökkenésből adódóan, a szem alkalmazkodó képessége is romlik. Ezt szemüveggel kell korrigálni. **Szemhéj betegségei** lehetnek az **árpa és a jégárpa**. Ennek oka a szemhéj széli mirigyeknek és a szemhéj faggyúmirigyeinek gyulladása. Baktériumok okozhatják, illetve a jégárpát a faggyúmirigyek kivezető csöveinek az eldugulása. Kezelése az, hogy meg kell nyitni ezeket az elzáródásokat, a gyulladást csökkenteni kell antibiotikum tartalmú kenőccsel. A **kötőhártya betegségei** gyakoriak a felnőtt, illetve a gyermek lakosság körében is. Baktériumok, vírusok, gombák is okozhatják. Szem viszketés, a kötőhártya vérbősége, váladékozás, mely víztiszta és gennyes váladék is lehet. Csecsemőknél, óvodás korú gyerekeknél gyakori. Gyermekközösségbe nem lehet vinni őket a gyógyulásig. Szemcsepp alkalmazása szükséges. A csecsemőkori kötőhártya gyulladás oka lehet még, hogy a könnycsatorna elzáródik vagy szűk. Ennek kitágításával érdemes várni, hiszen a csecsemő egyre nagyobb lesz és magától is megoldódhat a dolog. A **szemlencse** betegségei a **szürke hályog**, ami a kristálytiszta szemlencse elszürkülését jelenti. A veleszületett forma a magzati élet első hónapjában alakul ki, okát nem tudjuk. Az időskori formájának örökletes tényező, környezeti károsító hatás /UV fény/, és hormonális oka is lehet. Látásromlás az első jele és akkor derül ki, hogy hályog van a szemlencsén.

A **zöld hályog** veleszületett formája fejlődési rendellenesség. A felnőtt kori forma a látóideg károsodását eredményezi a megnövekedett szemnyomás miatt. Lappangó betegség. A betegek

tünetei, például, a fényforrások körül színes karikákat látnak, és a hirtelen látásromlás. A látóideg vérkeringése romlik. Ezért 40 év felett szemnyomás vizsgálatot és látótér vizsgálatot is kell végezni. A **szemmozgás zavara a kancsalság**, melynek problémája abban áll, hogy a két szem nézővonala nem találkozik a fixált pontban, illetve, ha távolba néz az illető, akkor nem párhuzamosak. A bénulásos kancsalság fő jellemzője a kettős látás. Ideggyógyászati betegségekben alakul ki. Baleset után, ha a fej sérül, agyrázkódás történt, lehet időleges kettős látás, ami később normalizálódik. A kísértő kancsalság gyermekkorban alakul ki. Fontos az időben megkezdett kezelés. A hagyományos szemészeti kezelések mellett ismert már egyéb természetes, de ugyanakkor hatékony megoldás is. A **száraz szem állapot**, amikor nem keletkezik elegendő könny, és nem megfelelő összetételű vagy nem elég, de a környezeti hatások miatt alakul ki a szem szárazsága. Sok TV nézés, monitor előtt ülés, nem rendesen záródó szem, hosszas autóvezetés közben, légkondicionáló, poros dohányfüstös környezetben való tartózkodás esetén. A szem viszket, olyan mint lenne benne idegen test, szem kivörösödése. Műköny cseppek és gélek alkalmazása szükséges. Szót kell ejteni az **szem ideghártya** betegségeiről, hiszen a mai világban oly gyakori cukorbetegség, magas vérnyomás is károsíthatja a szemet. Itt a megelőzés a legfontosabb, amit a helyes étrenddel és testmozgással, a káros szenvedélyektől mentes életvitellel érhetünk el. A retina betegségeit szemfenék vizsgálattal tudják kimutatni. Övjük saját és gyermekeink szemének épségét. Dériné Tóth Andrea védőnő



Egyházközségi hírek

Tisztelt Olvasók!

Tájékoztatjuk önöket, hogy az egyházi hozzájárulás mértéke az új egyházi évtől 4000Ft/kereső háztartásonként. Befizetésére havonta a plébánián, előre meghatározott időpontokban van lehetőség.

Következő időpont 2023. október 20. péntek 18-19 óráig.

Fontosabb egyházi események:

Október 3-án délután 14 órától vizitációt tart a plébánián Dr. Székely János megyéspüspök. A vizitáció során találkozni szeretne az egyházközségi képviselőkkel, polgármesterrel, és intézményeket is meglátogat (iskola, ivánci otthon). A Püspöki szentmise este 18 órakor kezdődik a csákánydoroszlói templomban, melyre szeretettel várjuk a kedves híveket.

Október a Szűzanya és a Rózsafüzér hónapja. Egyházunk évszázadok óta imádkozza a rózsafüzért, ezt az egyszerű, mégis kimeríthetetlenül mély, Krisztus szemlélésére irányuló imádságot, mely Istenhez láncol minket. Vegyük minél többször kezünkbe a rózsafüzért, imádkozzuk egyedül, vagy közösségben és elmélkedjünk a dicsőséges, örömdetes, fájdalmas vagy a világosságos olvasó titkain.

Tisztelettel: Kiss György plébános



Művelődési Ház programjai

- **Ringató foglalkozás** 2023. október 20. és 27. 9:30 óra Művelődési Ház
- **Idősek napja** 2023. október 21. 14 óra Községi Ház
- **Október 23-i megemlékezés és koszorúzás** 2023. október 23-án 17:45 Templomkert
- **Újra működik a könyvtár a községben** Kedd és csütörtök 15:30 – 17:30
- **Jóga:** minden csütörtökön 18:30 Művelődési Ház A foglalkozást vezeti: Tarnai Mária
- **Senior pingpong** – minden kedden 18.30-tól a Művelődési Ház

Programajánló



ALLATI JÓ NAP Csákánydoroszlón – Téma nap a felelős állattartás jegyében.






2023. október 7. Vizi Vándor Természetvédelmi Látogatóközpont



A Magyar Nemzeti Cirkusz Őszi Turnéja 2023. október 5 - 8. Szombathely




Cáki Gesztenyés Gasztro Fesztivál a Pincesoron. 2023. október 7 - 8.


-  **Pál Feri atya előadása** 2023. október 10. Bartók Terem, Szombathely
-  **Velei Gesztenye Napok** 2023. október 14-15.
-  **Két szombat, két program. Várunk a Szív Pincénél**
2023. október 16., 25. Celldömölk
-  **Zorán Turné 2023.** 2023. október 17. Szombathely
-  **Simon - Judás Napi Vásár** 2023. október 28-29. Sárvár



Könyvajánló:

 **Anna Stuart – Az auschwitzi bába** Amikor Auschwitz kapui bezárulnak mögötte, Anna Kamińska egy egyszerű mondattal menti meg magát és fiatal barátját, Esther Pasternákot a biztos haláltól: "Bába vagyok, ő pedig a segédem". Ám hamar rá kell jönnie, hogy az azonnali halál talán kegyesebb lett volna, mint a földi pokol, ahova kerülnek. Anna Stuart megtörtént eseményeken és valós személyek történetén alapuló regénye azoknak a bátor nőknek állít emléket, akik Auschwitz poklában is képesek voltak megőrizni emberi mivoltukat.



 **Schell – Sali Réka és Tahin – Rösler Judit – Négy évszak vidéken** Réka és Judit könyve négy évszakon keresztül vezet bennünket a kerttel kapcsolatos tennivalókon át, mindeközben megismerkedünk Micivel, a kecskével is, és a levendulaillattal átszőtt, gyönyörű képekkel illusztrált kerettörténet mellett konkrét tippeket, biokertészkedéssel kapcsolatos praktikákat, fantasztikus recepteket is kapunk. Az ügyes kezű unokahúg, Dorka segítségével pedig olyan kézműves foglalkozásokkal ismerkedhetünk meg, mint a bútorfestés, a kárpitozás, vagy az izgalmas transzferálás. Szívből ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik még csak álmodoznak egy kertes házról, és azoknak is, akik már a megvalósítás fázisában vannak, de legfőképpen azoknak, akiknek szívügyük, hogy házukból igazi otthon teremtsenek! (bookline.hu)



Simon Zsolt a Csákánydoroszlói Helyi Értéktár Bizottság tagja

Csákánydoroszló – (Doroszló, később Rábadoroszló) - Ördög-dombi vár

A vár Csákány honfoglalás kori falu területén állt, később pedig Doroszló faluban. A két község 1939-ben egyesült Csákánydoroszló néven. A vár valószínűsíthető története: A valószínűleg Árpád-kori nemesi „kisvár”, amely akár királyi építésű, ún. „motte” (földhalom) típusú vár is lehetett, a mellette futó Német út (Via Teutonica) itteni szakaszának az ellenőrzésére épült fel, mellette természetesen a helyi nemesi család (vagy korábban talán királyi örök) lakóhelyéül is szolgált. A várat valószínűleg a Csákányi (Perbesei) család építette az 1100 – as évek végén, vagy a 13. század elején.



Magyarország (1782–1785) - Első Katonai Felmérés

A vár egykori helye az első katonai felmérés térképén az út mellett. A Doroszló szó L betűje feletti ovális alakú jelölés jelzi a helyét.
Forrás: mapire.eu

De az sem elképzelhetetlen, hogy a vár már felépült királyi „motteként” az 1100-as évek vége felé (valószínűleg 1051 után, az évszázad utolsó évtizedeiben), de ezt írott források nem támasztják alá. Az viszont érdekes adat, hogy Stahl Ferenc az Őrség jogállása című írásában Csákány várát olyan földvárként említi meg, amely valamikor a 11. század folyamán épült meg, akkor pedig az Ördög-dombi vár volt mindenképpen a legkorábbi építésű csákányi (ma Csákánydoroszló) vár. Szerinte a gyeptű Vas megyei szakasza a Rába vonalára támaszkodott,

és a folyó mögött épült ki a földvárak láncolata, Csákány – Ikervár – Sárvár – Vasvár várakkal. Véleménye szerint ezek a (vég) várak már I. (Szent) László (ur. 1077–1095) és I. (Könyves) Kálmán (ur. 1095–1116) királyok idejében is megvoltak, amelyek élén a várispán állt. Ezt a védelmi rendszer „jellegét” más régészek és történészek viszont cáfolják. A vár pontos építési és fennállási idejét csak egy régészeti feltárás tudná tisztázni. Stahl Ferenc véleménye alapján tehát még az sem kizárható, hogy az ezek szerint a 11. század második felében épült várat, ha elfoglalták és felégették a tatárok, a tatárjárás után újjáépítették a Csákányiak (Perbeseiek), és a valószínűleg fából készült tornyát már téglából vagy kőből (?) építették újból fel. Az forrásokból biztosan tudható, hogy Csákány falu a 10. században már létezett, és a honfoglalás után valószínűleg a Bulcsú nemzetség birtokában volt, majd a 11. század elején királyi birtok lett.

(folyt.köv.)

Tökmag



Hogyan készül a tökmagolaj?

A tökmag valódi egészségbomba, a szakszerűen kiperéselt tökmagolaj pedig olyan töménységben tartalmazza a jótékony hatóanyagokat, hogy már napi 1-2 evőkanálnyi olaj elfogyasztásával sokat tehetünk a testi-lelki épségünkért.

A **hidegsajtolás** lényege, hogy minden adalékanyag nélkül préselik, sajtolják ki az olajat a magvakból. Fontos, hogy a folyamat során a hőmérséklet a présben nem emelkedhet 40 °C fölé, különben megváltozik az olaj íze és tápanyagtartalma! Állandóan ellenőrzik a préselés nyomán keletkező szárazanyag hőmérsékletét, és ennek függvényében változtatnak a sajtolás sebességén, nyomásán.

Préselés után az olajat egy textil-szűrőrendszeren keresztül megtisztítják. Ha kész a hidegen préselt, megszárt olaj, sötét üvegekbe zárják, hogy ne érje se fény, se levegő. Érdemes otthon is fénytől és hőtől védett helyen tartani! A hideg sajtolás előnye, hogy minimális hulladék keletkezik, a maradék olajpogácsákból tökmaglisztet, takarmányt, halcsalit lehet készíteni.

A másik eljárást **melegen sajtolásnak** vagy **olajütésnek** is nevezik (Magyarországon ez az eljárás állítólag már a XV. század óta létezik.) Először is alaposan megtisztítják, majd ledarálják a magvakat, ezután vizet és sóot kevernek hozzá. Az így létrejött masszát megpirítják, majd ebből a pirított anyagból sajtolják ki az olajat.

A szakértők szerint a melegen sajtolat tökmagolaj veszít a vitaminokból és ásványi anyagokból, viszont gazdagabb lesz az ízvilága. Ausztriában vagy Szlovéniában különleges ízű, melegen sajtolat tökmagolajakat lehet kóstolni. Nyugat-Magyarországon is komoly kultusza van a hagyományos olajsütéses eljárással sajtolat tökmagolajnak elsősorban az Őrségben és a Bakonyban létezik még.

Mit tartalmaz a tökmagolaj, amitől egészséges?

A tökmagolaj gazdag B-, C-, D- és E-vitaminokban, ásványi anyagokban (kálium, folsav, magnézium, cink, szelén, réz, vas) és gyulladáscsökkentő anyagokban. A változatos, kiegyensúlyozott étkezés szempontjából nagyon fontos, 80%-ban „egészséges”, ún. telítetlen zsírsavakat tartalmaz, vagyis ha tudatosan építjük a tökmagolajat az étrendünkbe, csökkenthetjük a telített és a transzzsírok arányát.

A tökmagolaj tetőtől talpig jót tesz nekünk



- Haj- és bőrápoló
- Agyműködés, idegrendszert serkenti
- Szív- és érrendszeri megbetegedések ellen
- Felfázás, gyulladás esetén
- Terhesség alatt is kifejezetten ajánlott a fogyasztása
- Prosztata gondok megelőzésére
- Megelőzi az érelmeszesedést
- Erősíti az immunrendszert!
- Menopauza tüneteire is kiváló
- Mentális egészség, alvászavarok kezelése, emésztés
- Támogatja a máj egészséges működését













Hogyan és milyen mennyiségben ajánlatos fogyasztani a tökmagolajat?

A hidegen sajtolt tökmagolaj sütésre, főzésre nem alkalmas, mivel a hő hatására pont azt a tápanyagtartalmat veszítjük el, amit megóvtunk a hideg sajtolás során. Ha nagyon eltökéltek vagyunk egészségünk megóvásának érdekében, napi egy-két evőkanál tökmagolajat nyugodtan elfogyaszthatunk csak úgy magában, vagy akár kúraszerűen is.

Receptek

- Készítsünk belőle **salátaöntetet**. Mustárral, sóval, ecettel keverjük ki a tökmagolajat és mehet is a salátára.
- A zseniális **krémleveseknek** (pl. brokkoli, spárga, sárgaborsó, zeller) nemcsak az ízét, de a külsejét is feldobhatjuk, ha csurrantunk a tetejére egy kis tökmagolajat, és ha nem unjuk még, szórhatunk rá pirított tökmagot is.
- Juhtúróból, tejfölből, fokhagymából, tökmagolajból isteni **szendvicskrémet** keverhetünk, pirítsunk hozzá egy kis kenyeret és kész is a könnyű vacsora, már csak egy üveg behűtött fehérbort kell felpattintani hozzá.

Sütőtök krémleves

-  500 g sütőtök
-  80 g bacon
-  1 burgonya
-  1 liter zöldség alaplé
-  2 fej hagyma
-  2 gerezd fokhagyma
-  só, bors
-  petrezselyem
-  2 dl főzőtejszín
-  szerezcsendió
-  tökmagolaj
-  pirított tökmag



A sütőtök héját eltávolítjuk, kisebb darabokra vágjuk. A burgonyát felkockázzuk, hagymát, fokhagymát felöntjük a zöldség alaplével egy lábasban és feltesszük főni. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, petrezselyemmel meghintjük. Közben hozzáadjuk a megtisztított és lereszelt gyömbért. Amikor puhára főtt a tök, botmixerrel pépesítjük. Belekeverjük a tejszínt, szerecsendióval ízesítjük majd visszatesszük a tűzre és forrásig keverjük. Tökmagolajjal és tökaggal és pirított szalonnával kínáljuk

Sport**Labdarúgás hírek**

2023. augusztus 26-án 25 év után győzelemmel ünnepelte első hazai mérkőzését a Vármegye I-ben a Csákánydoroszló KSE Táplán ellen 2-1-et játszott.

Beszélgetés Danyi Péterrel, a csapat edzőjével

- Jó kezdés volt! Mi vitte előre a csapatot, hogy újra Vm I-ben játszanak? Mi kíván változtatást, miben kellene még fejlődni csapatnak?

(DP) Nagy tett volt, hogy feljutottunk és ez egy építkezés volt már kb. 5 évre visszamenőleg. Az alapokat Horváth Dávid (Csombi), aki azóta csákányi lakos lett, tette le azzal, hogy nagyon sok jó játékost igazolt ide. Ekkor még én is játékos voltam. Félbeszakadt a covid miatt a bajnokság, amit toronymagasan vezettünk. Ez később az újraindulással talán visszavetett minket kicsit. Történt edzőváltás utána és Gagi Ádival ott voltunk a feljutás szélén, de az utolsó meccset elszúrtuk. Tavaly minden összejött. Mindenki várta közülünk ezt a változást, sokakkal régóta együtt vagyunk. Mondjuk úgy a mag a régi, aki rendszeresen jár meccsre az ismeri az arcokat. Fejlődni minden meccsen fejlődünk. Ez egy szintlépés, itt minden meccsen teljes koncentráció szükséges. Egy rövid kihagyás is megbosszulja magát. A fiúk erőnléte nagyon jó, képességeik pedig adták ehhez az osztályhoz. Szokni kell és akkor nem lesz probléma. Dénes család és nagyon sok más személy, akiket most

egyeseivel nem szeretnék mind kiemelni, áldozatos és önkéntes munkája kellett ehhez az eredményhez.

- *Bajnokság állása, hogy alakultak a meccsek az elmúlt hetekben? A fordulók tapasztalatai?*

(DP) A bajnokságban jelenleg 10. helyen állunk. 3 győzelem és 3 vereség a mérleg. Idegenben kezdünk Csepreg ellen és egy szoros meccsen kaptunk 1-0-ra. Idegesek voltak a fiúk kicsit, nyerhető lett volna. Utána hazai pályán legyőztük a Táplán csapatát 2-1-re. Nagy meccs volt, hatalmasat küzdöttek a fiúk. Ezután szomszédvári rangadón vertük hazai pályán Nádasd csapatát 3-2-re, kaptunk Szarvaskenden egy 4-0-ra, itt egy tartalékosabb csapattal tudunk csak felállni. Majd hazai pályán jött egy sajnálatos vereség Rábapaty csapatától. 3-2-re kaptunk, úgy, hogy 75 percig mi vezettünk 2-0-ra. Itt én is hibáztam a rosszul megválasztott csereidőpontokkal, sérülés is befolyásolta az eredményt és az, hogy a koncentrációnk tényleg néha nem 90 perces. Átbeszéltük a fiúkkal a tapasztalatokat és Körmendet a hétvégén idegenben 2-0-ra legyőztük.

- *Mennyire stabil a gárda, új játékosok érkeztek-e?*

(DP) Keretünk a tavalyi bajnokcsapat kiegészülve 5 új igazolással. Sajnos a kupafordulóban elszenvedtünk 2 kiállítását. Ezek hosszú időre szólnak, ami megnehezíti egy olyan klub dolgát, ahol nem tudunk 24-es kerettel dolgozni.

- *Felkészülések, edzések menete milyen módon történik?*

(DP) A felkészülés kb. 1,5 hónappal a bajnoki rajt előtt indult. A fiúk heti 3 edzésen és egy vagy két edzőmeccsen vettek részt. Sajnos volt, hogy az időjárás a sok esőzés miatt közbeszólt, de összességében becsülettel végig dolgozták a kiírt programot. Bajnokság közben heti 2 edzéssel tudunk számolni. Sok a műszakban dolgozó és felső oktatásban tanuló játékos, így a pénteki edzés a nagyobb létszámú.

- *Mint edző, mivel motiválsz a csapatot?*

(DP) Motiválni nagyon sok éppen lehet. Az elején elmeséltem a saját történetemet. Gyerekkorom óta itt játszom, ez már majdnem 30 évet jelent. Részesem lehettem egy akkori megyei I-es csapatnak és sajnós az akkori kiesésnek és utána a hanyatlásnak, stagnálásnak és most egy újabb megújulásnak. Sokszor elmondom nekik, hogy nem csak magunkért felelünk, hanem az utánunk jövő generációknak is. Példát kell mutatni mindenben. A mai vidéki futball sajnós hanyatlak akárhogy is nézzük. Ezen a szinten megmaradni azt jelenti, hogy egy falusi csapatnak jövőt adunk. Meccsek alatt próbálok hangosan irányítani és buzdítani a fiúkat. Nem vagyok az a halk edző típus. (nevet)

- *Kik számítanak potenciális ellenfélnek a bajnokságban?*

(DP) Ebben a bajnokságban potenciális ellenfél mindenki. Itt bárki okozhat meglepetést. Természetesen a Haladás és a Király kiemelkedik a mezőnyből, de azon kívül bárhol szerezhetsz pontot. Természetesen a szomszéd csapatok mindig kiemelt figyelmet kapnak. Körmend, Nádasd, Szarvaskend, Szentgotthárd, mind potenciális ellenfél.

- *Van-e utánpótlás csapat Csákánydoroszlón?*

(DP) Utánpótlásunk is kiépült és folyamatosan bővül. Ez egy nagy téma. Nagyon sok korosztályt írnak elő központilag, ami nagyon nagy szervezést és munkát igényel egy ilyen kis költségvetésből dolgozó csapattól. Urbán Milán nagy kedvel és elánnal viszi az összes korosztályt évek óta. Le a kalappal és nagy köszönet érte. Sokan nem tudják, de ha a korosztályos csapatok nem vagy hiányosan állnak ki akkor a felnőtt együttestől vonják le a büntető pontokat. Nagyon nagy élmény látni mennyi kis gyerek jön az utánpótlás edzésekre, itt jegyezném meg hogy mindenkit szívesen látunk. Ha valakinek a gyerkőce kedvet kapott, hozza csak edzésre. Mindenkit tárt karokkal várunk.

- *Jövőkép, távolabbi kilátások?*

(DP) Elsődleges célunk a biztos bennmaradás idén. Ehhez számításaim szerint 6-8 győzelem kell, amihez jó úton haladunk. Télen kilátásban vannak már igazolások, hogy biztosabb legyen a csapat bennmaradása. Szeretnénk ebben az osztályban hosszabb időre megmaradni és minél előbb a közép mezőny felsőbb része felé tartozni. Ehhez sajnós még több anyagi támogatásra lenne szükségünk. Önkormányzati fenntartású intézmény vagyunk. Mindenki tudja és ez

természetes is, hogy az önkormányzat nem tud annyit adni, ami minden költséget lefed. Sokat finanszírozunk ki magunk és szponzorok is vannak, de még így is szűkös a kassza. Rengeteg felszerelésre lenne szükségünk. Világítás felújítás kellene. Tehát várjuk szponzorok jelentkezését is, aki hosszú távon is akár tudna minket támogatni. Akár névadó szponzorként is. Amit adni tudunk igazából, az a reklám felület a pályán, mezen és online formában- A megyében nagyon sok helyen játszunk, talán van olyan, aki fantáziát lát benne és megéri neki.

- *Megnőtt-e a meccsek látogatottsága a feljutás után?*

(DP) Szurkolói mag a stabil régi brigád. Szerintem jöttek újak is. Ezekre a meccsekre a környező községekből is szívesen jönnek. Ellenfeleket is szép számmal kísérik, úgyhogy ezen a téren biztosan előre lépés történt.



Teke hírek

Megkezdődött a 2023-24-es bajnokság őszi szezonja tekecsapatainknak.

NBI-es csapatunk az első fordulóban a tavaly még Szuper Ligában játszó Ajka Kristály csapatát fogadta a zalaegerszegi hazai pályán. Nagy izgalmak közepette a végére 3 fa előnyünk lett és ezzel 6-2 arányban nyertünk, pontszerzőink Sütő Zsolt, Márton Szabolcs, Horváth Roland és Meixner László voltak. A második fordulóban Herendre látogattunk és a jó nevű ellenfél ellen nemvárt meglepetés győzelmet arattunk, összében 20-szal nyertünk és az eredmény 6-2 lett. Pontszerzőink Márton Szabolcs, Meixner László, Horváth Roland és Danyi Krisztián voltak. A harmadik fordulóban már nem sikerült a győzelem, újra vendégként léptünk pályára a Nagykanizsai Teke SE ellen, csak Meixner László és Schwarcz Levente szerzett pontot és összében is kevesebbet sikerült 58-cal elérnünk így 6-2-re kikapunk. A negyedik fordulóban megyei rangadó volt, a szép új pályával rendelkező Sárvári Kinizsi SE csapata volt vendégünk. A vendégek nem tudták az egerszegi nehéz pályát megjátszani, így viszonylag könnyű csákanyi győzelem született, még ha a faeredmények nem voltak túl erősek. A végére 84 fa előnyünk lett, az eredmény 6-2 a javunkra. Pontszerzőink Sütő Zsolt, Márton Szabolcs, Vilics Gábor és Meixner László voltak. Csapatunk 2. helyen áll a tabellán 4 forduló után a Nagymizdó mögött megelőzve a Sárvárt. Októberi meccseink lesznek, 7-én megyünk Oroszlányba, 14-én jön a Balogunyom, 21-én Szentgotthárdon játszunk és 28-án a Nagymizdó vendége leszünk Szombathelyen. Hazai meccseinket szombaton 14 órától játsszuk a Zalaegerszeg-Andráshidai tekepályán.

NB III-as csapatunk eredményei:

Uraiújfalu-Csákanýdoroszló II 7-1,
Néró TC-Csákanýdoroszló II 7-1,
Csákanýdoroszló II- Daraboshegy 2-6,
Sitke - Csákanýdoroszló II 6-2

Musits József elnök

Fotópályázat



Témakör: „Az ősz színei”



Korhatár: 6-18 év



Max.3 képpel lehet nevezni



Technika: fényképezőgép vagy telefon használat, JPG formátumban



Nevezési lap kitöltése



Beküldési határidő: 2023. november 15.

Fotópályázat gyermekeknek

Bővebb info: www.csakanydoroszlo.hu/hirek; 94/200-365; igazgatas3@csakanydoroszlo.hu

MINDENKINEK SZÉP FÉNYEKET KÍVÁNUNK!



Nyugdíjas Klub

Őszköszöntő bográcsozás

2023. szeptember 13-án szabadtéri találkozót tartottunk a Művelődési Ház udvarán. Őszi idő kedvező volt, bográcban készült a kolbászos lecsó. A finom étel elkészítéséről Tóni gondoskodott. Köszönjük mégegyszer. Bográcban sült a lecsó, addig az Alpolgármester Úr köszöntötte a megjelenteket és bemutatta a Művelődési Ház új vezetőjét Attilát. Ő is tájékoztatott bennünket a tervezett programokról. Közben elkészült a menü, majd beszélgetés és a jókedv folytatódott késő délutánig.



Császár Józsefné Eta



Hirdetések

Hirdetéseiket ingyen tehetik közzé az újság hasábjain.

Földmérés és közműtervezés!

HYDROÉPTERV Bt.

Vállaljuk ingatlan-nyilvántartási célú földmérési munkák elvégzését, teljes körű földhivatali ügyintézés (telekkitűzés, épületfeltüntetés-törlés, épület alap kitűzés, telekmegosztás, telekösszevonás, telekhatár rendezés, telekcsoport újraosztás, művelési ág változás, szolgalmi jog bejegyzés, 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).

Szeretettel várjuk Önöket a Kis Kertészboltban!

Feltöltöttük készleteinket! Vetőmagok, palántaföldek, műtrágyák és minden, amire szüksége lehet a ház körül tavasszal, nálunk megtalálja. Kedves ajándéktárgyak, március 1-től cserepes virágok is megtalálhatók üzletünkben. Tel: +3694/442-208 Üzletünk 16:30-ig tart nyitva!!!

Kismama masszázs Vikicával!

Kiegyensúlyozottabb anyuka harmonikusabb baba-mama kapcsolat.

Csökkenti a fájdalmakat és a stresszt.

Jobb alvást és erősebb immunrendszert eredményez.

Hogy a gyermekáldás minden pillanata örömteli legyen!

Dr. Czitanovics Viktória +3670/459-0508

Rendelkezésedre áll minden vitamin, immunerősítő?

Mi az LR aloinmentes termékeivel minden vitamint biztosítani tudunk számodra és családod számára.

Immunerősítóből is több lehetőséged van választani, lehet folyadék,

kapszula, szájspray vagy teakeverék.

Nincs más dolgod, mint eldönteni, melyik természetes alapanyagból készült termékünk a legmegfelelőbb számodra. Fontos! Számíthatsz ránk, itt fix áron juthatsz hozzá kedvenc termékeidhez, nincs vészhelyzeti kizsákmányolás, mi nem meggazdagodni szeretnénk rajtad, hanem segíteni! További információért, ingyenes konzultációért, termékekkel kapcsolatos kérdéseiddel keresd LR Partnered: **Benke Viktória +3630/286-9284**

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 bögre egészség, 2 kiskanál akarat, és egy jó kozmetikus.*

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

Kiváló minőségű tisztítószer, háztartási termékek, étrend kiegészítők, kozmetikumok, parfümök széles választékával várok mindenkit! Kérésre papír alapú és online katalógust is tudok küldeni.

Elérhetőség: Betterstyle Betti Ajánlásával
Betterstyle Bernivel
Kolositsné Sipos Bernadett
Tel: +3630/513-7598

Kedves meglévő és leendő, új vendégeim!

A megfelelő lábápolás az egészségünk része; a jó megjelenéshez hozzátartozik az ápoltság! Ha fontos számodra, hogy megőrizd, fenntartsd lábaid egészségét, ápoltságát vagy csupán esztétikai megújulásra, kényeztetésre vágysz, keress bátran!

Várlak Benneteket szeretettel, bizalommal és diszkrécióval!

Keszei-Meszes Adrienn +3670/770-0395.

Közzet megbíztottjaink elérhetősége.

Németh Zoltán r. főtörzsrőrmester telefonszáma: +3620 96 40 716
Sebők Győző r. főtörzsszáslós telefonszáma: +3620 40 46 797
FOGADÓÓRÁT a községünkben a hivatal udvarán levő közzet megbíztotti irodában MINDEN HÓNAP 2. KEDDJÉN 10-11 óráig tartanak.
Bármilyen probléma felmerülése esetén szívesen állnak a falu lakosságának rendelkezésére.
Keressék Őket bizalommal!

**A Polgármesteri hivatal elérhetőségei**

Igazgatás és szociális ügyek:	(+3694) 542 002	Kovács Zoltánné, Lónainé Kovács Júlia
Adóügy:	(+3694) 200 578	Balogh Tünde
Pénzügy:	(+3694) 542 004	Sass Hajnalka
Jegyző/önkormányzati ügyek:	(+3694) 200 365	dr. Stepics Anita, Tóth Nóra, Déri-Németh Erzsébet
Polgármester:	(+3694) 200 579	Horváth István
Mobil:	(+3630) 6500 447	
Központi e-mail:	csakanydoroszlo@csakanydoroszlo.hu	

CSÁKÁNYDOROSZLÓI HÍRLEVÉL

Megjelenik minden hónap első hetében. Kiadja: Csákydoroszló Község Önkormányzata. A kiadásért felelős: **Horváth István** polgármester. Készült a Körmenyi Közös Önkormányzati Hivatal Csákydoroszlói Kirendeltségének számítógépén és fénymásológépén, 200 példányban. Kapható: Bálint László zöldségboltjában, Laci Húsboltban, Ciklámen Eszpresszóban. A Hírlevél olvasható még a: www.csakanydoroszlo.hu oldalon is.

Ára: 50,- Ft