

CSÁKBERÉNYI HÍREK

1.évfolyam 2. szám Csákberényért Alapítvány Lapja 2010. augusztus 16.



Tisztelt Csákberényiek!

Előjáróban szeretném tisztázni, hogy az alapítvány semmilyen politikai csatározásokban nem kíván részt venni. Teljesen politikamentesen végzi a munkáját. Ezen kívül szeretném felhívni a választásokban csatározó feleket, hogy a továbbiakban az alapítványt, az alapítvány munkáját, az alapítvány által szerkesztett újságot valamint az alapítvány által szervezett közhasznú rendezvényeket (pl. falunap) kampányukból szíveskedjenek kihagyni!

Kovács Krisztina
Csákberényért Alapítvány Elnöke

A továbbiakban a 2010. július 31-én megrendezésre került falunapról esik szó.

Sajnos az időjárás nem igazán kedvezett, többször elkezdett esni az eső, de mi bízunk a sikerben! Ennek ellenére nagyon sokan eljöttek megnézni a programokat, amelynek nagyon örültünk.

Délelőtt támogatóink főztek, és folyamatosan zajlott az Utcák-Terek focibajnoksága.

Délután 14.00-tól nyílt meg a kiállítás, melyen a retye-rutya tábor lakói által készített művek, a gyermek rajzpályázatra érkezett rajzok, a nyugdíjasklub valamint Sáfrán Andrásné és ifj. Keszeg Sándorné kézműves munkái voltak megtekinthetőek.

A színpadon a program az Alba Regia tánccsoport ifjú táncosainak fellépésével kezdődött.

Benkő József vezetésével a helyi Tűzoltó Egyesület fiataljainak látványos bemutatója következett. Az egyesület kimagasló eredményeiért kapott kupák láthatóak voltak a kiállításon is.

A színpadon fellépett Sajgó Anikó operett énekes, Varga László énekes, a csókakői iskola hastáncosai, és a Subi-Dubi tánciskola.

Nagy siker volt Tókics Mihály és barátainak lovas parádéja, Végh Tamás motoros bemutatója. Megrendezésre került az első Berényi Szépe választás, amely során 3 korcsoportban zajlott a versengés.

A sörívő versenyen a versenyzők összemérhették sörívési képességüket.

Folyamatosan látogatható volt a Pannónia motorok és az amerikai autók kiállítása, a gyerekek pedig megmászhatták a tűzoltóautót. A kirakodóvásárban mindenki megtalálhatta a neki való apróságot.

Az egészségsátorban vérnyomásmérés, vércukormérés és masszázs várta a bátor jelentkezőket. Aki a kézimunka iránt érdeklődött, az is kipróbálhatta magát a varrógép mellett. Régi könyveket is vásárolhattak az érdeklődők. A gyerekek kedvence az arcfestés is megtalálható volt a nap folyamán.

Az estzáró műsorszámaként egy hajnalig tartó bál kezdődött, a Négyes fogat zenekar kíséretével.

Ezúton is szeretnénk megköszönni valamennyi lelkes résztvevőnek, fellépőnek, hogy a falunap színvonalát ily módon emelték és hozzájárultak ahhoz, hogy ez a nap emlékezetes maradjon.

Az alapítvány a végleges elszámolások után megközelítőleg 430.000 Ft-ot költött a falunapra.

Nagyon sokan segítettek, támogattak bennünket, mind anyagilag, mind más módon.

Fő támogatóink voltak: Móri Zsálya Patika Bt; Vandhát Kft; Huszár Kft; Hamar Attila e.v.; Mátyásné Erika; K&V 94 Bt.; Andromeda Travel.

Sajnos az újság terjedelme nem teszi lehetővé, hogy mindenkit felsoroljunk, így együttesen köszönjük valamennyi támogatóknak a segítségét, a lelkesítést.

Köszönjük a feltétel nélküli bizalmat azért, hogy az alapítvány által elsőként rendezett falunap sikeres lett.

Reméljük, hogy hagyományt teremtettünk és jövőre ismét megrendezhetjük a falunapot, amely reményeink szerint egy még színvonalasabb műsorral lepi majd meg önöket!

Köszönettel: Csákberényért Alapítvány nevében Kovács Krisztina, Csákberényért Alapítvány Elnöke

FALUNAP 2010. július 31.

(név nélkül egy lelkes támogató tollából)

2010.07.31 ismét megrendezésre került (két év kihagyás után) a csákberényi falunap. A délelőtti folyamán az utcák-terek labdarúgó bajnokságán csaphattak össze a résztvevők és megindult a főző verseny is, akit ezek a megpróbáltatások nem merített ki elége az a délután folyamán több érdekes programnak lehetett tanúja. Az önkéntes tűzoltó csapat nagyon látványosan oltotta el az égő szalmabálákat, amiben az időjárás is segítségükre volt egy kis esővel. A lovas bemutatón láthattuk, hogy mi mindenre lehet egy lovat megtanítani, majd a bátrabbak kipróbálhatták egy-egy rövid körre a lovaglást. Motoros akrobata mutatványokkal ejtett ámulatba bennünket, az ügyes (nemzetközi hírű) motorosunk Végh Tamás.



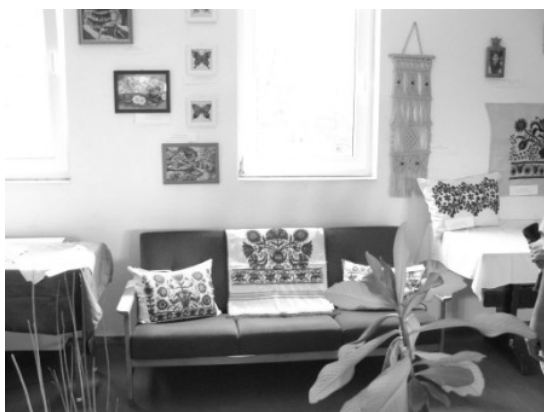
Mindezek közben folyamatosan megtekinthető volt az öltöző emeletén a nyugdíjas kör kiállítása, (következő alkalommal ebből talán vásárlásra is lesz lehetőségünk), a Retye-rutya

Sokszerű kiállítás az emeleten

A Fagyöngy Nyugdíjasklub tagjai a 2010. februári összejövetelen döntöttek a nyugdíjasklub nevére (Fagyöngy Nyugdíjasklub Csákberény), és arról, hogy a tagok munkáiból a falunapon kiállítást rendeznek.

A sportpályán július utolsó szombatján a falunapi események mellett az öltöző emeleti galériájában színes, változatos kiállítás várta az érdeklődőket.

A Fagyöngy Nyugdíjasklub tagjainak kiállított kézimunkái főként a hagyományos népi motívumokból merítkeztek. Az érdeklődők láthattak boldogi blúzt, buzsáki faliképet és párnát, mezősegi párnát, korai kalocsai terítőt, valamint kalocsai blúzt, kötényt és terítőt. Az eredeti népi motívumokkal díszített fafaragások a hagyományos népiélet mindennapi tárgyait díszítették, így a látogatók gyönyörűen faragott mángorlót, képkeretet és fűszertartót csodálhattak meg.



táborban készült munkák, a színpadon a szépségverseny, zenei bemutatók. Fáradhatatlan csemetéink az ugráló várban ugrálhattak, arcukat festethették ki-k kedve szerint pillangóra, pókemberre, tigrisre, míg megfáradt hozzá tartozóik masszírozathatták magukat.

Vacsorára se kellett senkinek haza mennie a főző versenyen készült finomságokból jól lakhatott és tovább élvezhette e napot a tombola és a sörívő verseny izgalmaival, majd az utcabálon le



is mozoghatta.

Minden kedves résztvevő – ahogy jó magam is-meggyőződhetett róla, hogy apró kis falunkban mennyi értékes embert lehet találni, akiket ha egymás mellé tesznek, egész napos szórakozásról tudnak gondoskodni a falu aprajának és nagyjának egyaránt. Ehhez természetesen elengedhetetlen, hogy legyenek, akik mindezt összefogják. Reméljük hamarosan a csákberényi falunap hagyománnyá válik.

- Köszönjük

Modernebb stílusú tárgyak is helyet kaptak a kiállításon: kötött kosztűm és gobelin képek. Aki megtekintette a kiállítást, az láthatta, ki melyik darabot készítette, ezért itt most csak felsoroljuk a bemutatott munkák alkotóit:

Huszár Lászlóné, Rideg Gáborné, Jeney Pálné, Barta Viktorné, Straszer Mihályné, Huszár Istvánné Rozika, Huszár Istvánné Vera és Varga Csaba.

A lépcsőfeljárat mellett Keszeg Sándorné és Sáfrán Andrásné fonott kosarai kaptak helyet.

Kiseb-nagyobb, különböző célra használható tárgyak (bevásárló kosár, virágtartó, kenyeres, kínáló, nagy fedeles tároló) váltakoztak néhány gyönyörű zöld mázas cserépedény társaságában.



A Csákberényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület megyei és területi versenyeken nyert díjai, serlegei sorakoztak, bizonyítva, hogy sok éven át eredményesen tevékenykedik az egyesület Benkő József vezetésével.

A kiállítás kedves színfoltja volt a Csákberényért Alapítványnak *Az én falum* címmel meghirdetett pályázatára küldött alkotások, az óvodás és iskolás gyerekek különböző technikával készített rajzai.

Az emeleti társalgó – számomra legkedvesebb – részlete a *Retye-rutya táborban* részt vevő gyerekek munkáiból összeállított kiállítás volt. Lehetett itt látni mindent, ami az egy hét alatt kikerült a gyerekek keze alól. Néhány érdekesség a teljesség igénye nélkül:

Batikolással díszített pólók, tarsolyok, mártott gyertyák, gyöngyfűzéssel készült karkötők, gyűrűk, színes papírral és termékekkel díszített díszdobozok,

Önkormányzati hírek:

Képviselő-testületünk 2010. május 27-én tartotta ülését. Fő napirendi pontként szerepelt a tájékoztató a község egészségügyi alapellátásának helyzetéről, a háziorvosi és védőnői szolgálat működéséről.

Dr. Vári Csaba háziorvos beszámolójában leírta, hogy a 2009-es évben a házi-orvosi szolgálat létszámában változás nem történt. Szerencsére a körzetben új típusú influenzás megbetegedés nem volt, csak hordozó személy. Szűrővizsgálatokat folyamatosan tartanak, a rendelőben 3 alkalommal koleszterin és vércukorszűrést tartottak a diabetológiájával közösen. A lakosság ezen vizsgálatokon szép számmal vett részt.

Beruházások is történtek, mellkas szívó berendezést vásároltak sürgősségi betegellátáshoz, otoscópot szem és fülvizsgálathoz. Beszerezték különféle csipeszeket, ollókat, érfogót, idegentest fogót. A vizsgálatban a levegő fertőtlenítésére ioncserélő berendezést vettek. A vízvezetékek zömében előregedtek, ezért volt gyakran csőtörés, mind meg lett javítva és remélhetőleg nem is romlik az állapotuk.

A védőnői beszámolóból megtudhattuk, hogy Zsigmond Lászlóné védőnő 2009. augusztus 1-től a csákvári önkormányzat alkalmazottjaként, társulás keretében végzi tevékenységét, heti két napot (kedd- csütörtök) dolgozik helyben. A szakmai irányítást a területi vezető védőnőn keresztül a régióvezető, ill. az országos vezető védőnő végzi, tehát szakmai és közegészségügyi szempontból az ÁNTSZ irányítja és ellenőrzi a védőnő munkáját. A házi orvossal munkatársi kapcsolatban vannak, egymás munkáját kölcsönösen segítve végzik feladataikat.

A védőnő feladata az egészségnevelés, az egészség védelme, a betegségek megelőzése,

A várandós anyák (6 fő) és a 0-6 éves (80 fő) korosztály, valamint a településen működő óvoda és iskola ellátása. A gondozás családlátogatásból, tanácsadásból és adminisztratív tevékenységből áll. A tanácsadó felszereltsége az alap követelményeknek megfelel. A védőnő rendelkezésére áll szolgálati telefon is, melynek száma: 06/20-3951705.

Az üléseken még elhangzott a jegyzői hatáskörbe tartozó gyermekjóléti és gyermekvédelmi feladatok átfogó értékelése is.

Csákberény község lakossága 1.231 fő, ebből a 0-18 éves korosztály 244 fő, mely a lakosság közel 20%-át teszi ki, az alábbi korcsoportos bontásban. 0-3 éves 55 fő, 4-7 éves 41 fő, 8-14 éves 87 fő, 15-18 éves 61 fő. Az előző évhez viszonyítva csekély mértékben (1 %) nőtt a korosztály létszáma.

Rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre a 2009-es évben 11 családban 38 gyermek volt jogosult. Kérelem elutasítására 1 esetben került sor, a kérelmek elbírálása során környezettanulmány és vagyonvizsgálat készítése nem volt indokolt.

korongolt agyagedények, nyomott mintával, festéssel készült medálok, mártott papír, levendula buzogány, szövött szalag és hurkapánt, és a legtöbb munkát kívánó tevékenység: a fafaragással díszített virágkarók.

A délután során sokan meglátogatták a kiállítást, meg-megállva beszélgettek, nézelődtek, gyönyörködve a kiállítók munkáiban, mindenki talált dicsérni való alkotást.

Számunkra, a kiállítás szervezőinek és megvalósítóinak mégis a legnagyobb érték, hogy idősek és fiatalok együtt mutathattuk be, hogy milyen sokszínű, sokféle a mi falunk.

Barta Viktorné a nyugdíjasklub vezetője

Rendkívüli gyermekvédelmi kedvezményben 3 család részesült, a részükre kifizetett összeg 20.000 Ft. Természetbeni támogatásban 1 család részesült.

A gyermekjóléti szolgáltatás biztosításának módja társulás útján történik. Az intézmény neve: Mór Mikrokörzeti Intézményi Társulás Szociális Alapszolgáltatási Központ.

Telephelyei: Csákberény, Fehérvárcsurgó, Pusztavám.

Tevékenységei: nappali ellátás, családsegítés, gyermekjóléti szolgálat, házi segítség-nyújtás, szociális étkeztetés, mentálhigiénés szolgálat.

A gyermekek napközbeni ellátása a bodajki székhelyű Zengő Óvoda tagintézményeként működik az Etalonsport Sportóvoda keretein belül.

A Móri Többcélú Kistérségi Társulás keretein belül, a móri Radnóti Miklós Általános Iskola tagiskolájaként 1-4 évfolyamokon tanuló gyermekek részére napközi ellátás van.

A 2009-es évben 1 fő volt védelemben. A család elköltözött a faluból, ezért ebben az esetben áttételre került sor az új lakóhelyre, ahol a védelemben vételt megszüntették.

Alapellátásban gondozott gyermekek száma 4 fő, az érintett családok száma: 1.

A településen a veszélyeztetett (szociális, anyagi, környezeti, egészségügyi okokból) gyermekek száma: 11 fő. Az érintett családok száma: 3.

Átmeneti nevelésben lévő gyermekek száma: 5 fő. Az érintett családok száma: 4.

Ideiglenes hatályú elhelyezésre a 2009-es évben nem került sor.

A jövőre vonatkozóan a Gyvt. 43.§ (1) bekezdése szerint családi napközi ill. a Gyvt.44. § (1) bekezdése szerint a házi gyermekfelügyelet kialakítására lehetne szükség.

A Móri Szociális Alapszolgáltatási Központ is beszámolt a 2009-es évben Csákberény településen végzett gyermekvédelmi munkájáról. Összesítve elmondható, hogy a településen a gyermekjóléti szolgáltatás megvalósult. A gondozott gyermekekkel és családjukkal a családgondozók rendszeresen kapcsolatban voltak, a gondozást az adatlapon rögzített gondozási- nevelési megállapodás alapján végezték.

A beszámolót a jelzőrendszerrel együtt gondolván, összehangolva állították össze, amely a hozzászólásokkal, észrevételekkel egységesebbé vált.

Pályázatot adott be az önkormányzat a házi és közösségi komposztálást népszerűsítő mintaprojekt kialakítására.

Tárgyalt továbbá a testület a Merán Fülöp Vadászati Múzeum kialakításáról, az ülésen részt vett a Merán Vadászati Alapítvány kuratóriumi elnöke is.

Az ülés végén következtek a képviselők közérdekű bejelentései, ill. további hasznos és fontos információk megtárgyalása.

Bendáné Perlaki Beáta - Kőrjegyző

Karitás hírek:

„A szeretet soha nem fogy el.”

2010-ben ismét részt veszünk az EU Élelmiszersegély programban.

Az első, tavaszi tartós élelmiszert májusban osztottuk szét a családok között.

A Karitás központból 400 kg lisztet, 540 kg száraz tésztát és 2 karton C vitamint kapott Csáksárány. Ennek a nagy mennyiségnek az ideszállításában Huszár Attila segített, melyet ez úton is köszönünk! Ő hozta el teherautójával a szállítmányt Székesfehérvárról, és erről oszthattuk szét az élelmiszer nagy részét a faluban.

Folytatjuk közösségépítő munkánkat, szeretet-vendéglátást szerveztünk a katolikus templom kertjében, ahová kötetlen beszélgetésre hívtuk meg a híveket.

Meleg ruha, dzseki, pulóverek osztását a Vöröskereszt épületében tartottuk, hely hiányában Huszár Lászlóné/Zsókatól/ kaptuk meg a helyiséget.

A Katolikus Karitás csáksárányi csoportja várja, hogy őszintén forduljon hozzá az, akinek életkörülményei rosszabbodtak vagy tudomására jutott, hogy embertársának megélhetési gondjai vannak.

„Segítsenek, hogy segíthessünk!”

Kőrösi Ödönne a csoport vezetője és munkatársai:

Tóthné Lóderer Gabriella

Schüller Fülöpné/Mártika/

Horváthné Németh Valéria/óvónő

Felújítási munkák a katolikus templomban és környékén.

A templom 234 éve készült el barokk stílusban. Építtetője gróf Lamberg Ferenc volt. Az épület a második világháborúban szenvedte el a legnagyobb károkat. A hívek igen nagy áldozatvállalásának köszönhetően, a kedvezőtlen politikai helyzet ellenére is 1957-re rendbe hozták. A háborús károk felszámolásának utolsó lépése az új orgona megépítése volt, szintén a hívek adományaként.

Az udvaron található Plébánia épület valószínűleg szintén 1776-ban épült. Annak toldalékként építették hozzá az ún. cserkész szárnyat, háló teremmel, ebédlővel, komplett kiszolgáló helyiségekkel az 1990-es évek elején. Ez az épületrész kb. 13 éve használaton kívül van.

Az épületegyüttes állagmegóvása, folyamatos karbantartása jelentős feladat.

A képviselő- testület 2009. januárban számba vette a teendőket, és úgy döntött az elvégzendő munkák sorrendjéről.

A templom külsejének állapota kifejezetten jó, ezért a cserkész részre koncentráltunk. Végző célunk ezzel az, hogy ott hivatali helyiséget, hittanórát tartására, közösségi célokra bármikor használható, fűthető helyiségeket alakítsunk ki úgy, hogy a plébánián lakó nyugdíjas Dr. Kalló József plébános úr nyugalmát ne zavarjuk.

Első lépésként a keleti oldalon lévő tetőt teljes egészében újra cserepeztük, ezzel annak a résznek a beázása megszűnt. A szárny északi oldalán a funkcióját veszített esőcsatornát leszereltük, felújítva, kiegészítve visszaszereltük.

A hosszú, használaton kívüli időszakban a belső berendezések teljesen tönkrementek, (beázások, rágcsálók), így azok nagy részét, szó szerint a pincétől a padlásig lomtalanítani kellett.

A képviselő-testület 2010. januárban ismét összeült, és elfogadta az ez évi programot.

A templombelső terében húsvétra, a szent sír környezetét az omló lábazat újra vakolását követően a mennyezetig kifestettük.

A következő lépés a sekrestye teljes tatarozása, ez most van folyamatban, Szt. István napjára szeretnénk befejezni. Ezzel

egyidejűleg a sekrestyében található villamos hálózati gócpontot modernizáltuk, átépítettük.

Itt kell megjegyezni, hogy korábban telente a villamos fűtés egyenlőtlen terhelosztása miatt mindig gondok voltak. Ezt már a múlt karácsonyra sikerült kiküszöbölni, akár az összes fogyasztó is egyidejűleg használható.

A cserkész szárnyon az idei tervben szerepel egy elkorhadt ablak cseréje, ez most éppen folyamatban van.

Át kell vizsgálni a nem működő villamos, víz, és szennyvíz hálózatot, majd javításukat követően újra üzembe helyezni.

Ezt követően kerülhet sor a belső festésre, mázolásra, ami már bizonyára csak a jövő évi terveinkben fog szerepelni.

Az udvar közepén egy kb. 35 méter hosszú sövény húzódik, mely szintén megérett a fiatalításra. Ennek, több mint fele már a tavasz folyamán elkészült, második ütemét szintén augusztus 20-ra szeretnénk befejezni.

A faluban található két köztéri kereszt környékének rendben tartását két, a közelében lakó hívő rendszeresen végzi.

Májusra elkészült a Papírtáznál lévő Mária kép felújítása is, a falu ismert művészeinek keze által, igen szép.

Feltétlenül el kell mondani, hogy a felsorolt munkákat a hívek szabad idejüket és erejüket nem kímélve, ingyen végezték, de a tetőcserénél még magyarázati és fehérvári cserkészek is segítettek. Pénzt csak anyagért adtunk, mészt, cement, ablak stb. Az ablakot is anyag árban készítette egyik ismert asztalos hívő.

Nagy szükségünk lenne a volt cserkészek, - akik most bizonyára családjuk alapításával, eltartásával vannak elfoglalva-segítségére, még ha idő közben ők a faluból elszármaztak is. Szeretettel várjuk jelentkezésüket.

Mindezen igyekezetünk végső célja, hogy a fizikai lehetőséget biztosítsuk a faluban lakók minél hathatósabb lelki gondozásához. Ha Isten áldása van a munkánkon, akkor igyekezetünket biztosan siker koronázza.

Összeállította: Kőrösi Ödön

Péter – Pál napi fogadalom

„Aki nem ismeri múltját, nem értheti jelenét sem, ami a jövőjének alapja.”

Bizonyára sokan tudják, de talán ők sem mindnyájan pontosan, mi is az eredete annak a ma is élő hagyománynak, melynek jegyében a falu katolikus lakossága a Péter-Pál nap közelébe eső vasárnapon, a régi temető keresztjéhez zárandokol.

Történt ugyanis, hogy 1843-ban Péter és Pál napján „irtóztató szélvihar jóságainkat, a földön kicsépelve szüleinket és gyümölcsőseinket lerombolta, lekaszált és már összegyűjtött takarmányunkat kíméletlenül magával sodorta”.

Egy évvel később, egy nappal Péter és Pál napja előtt egy nappal mindez megismétlődött. "Nyugat felől terhes felhők kerekedvén...oly rettentő jégzáporral terjedtek el határunk fölött, hogy egy óra negyed alatt szüleink, vetéseink, általában mindennemű természetmányaink pozdorjára zúzódtak, hasznavehetetlenné töretek”.

Többek közt ezek olvashatók annak az ünnepélyes fogadalomtételnek a szövegében, melyet a helybeli katolikus hívek a katasztrófákat követő évben, 1845-ben Péter és Pál napján tettek.

Az akkori lelkipásztor, és a hívek által megfogalmazott fogadalom 7 pontban sorolja fel felajánlásait „Isten irgalmának megnyerése, és minden csapások eltávolítása” érdekében.

Ezek legfőbb mondanivalója, minden év Péter és Pál napján az önmegtartóztatás a világi örömöktől, zajos mulatságoktól. Visszavonultan, imádságos lélekkel fogják a napot tölteni, megtöltve, sőt megbüntetéssel fenyegetve még a „másnap munkára való zajos készüléket” is.

A fogadalom 2-es pontja rögzíti, hogy ezen a napon a hívek körmenet keretében mennek ki a temetőbe, és onnan vissza a templomba.

Ennek jegyében került sor az idén is, mint 165 éve bizonyára minden évben, a fél tízes szentmisét követően a temetői zárándoklatra. Hogy az idősebbek is részt vehessenek, a gépkocsival rendelkező hívek mindnyájan járművükkel érkeztek a szentmisére, majd segítettek a hívek ki és visszaszállításában. Így a temetőben mondott közös imádság, szent énekek és rövid megemlékező beszéd után a résztvevők a templomban a himnusz elénekelésével fejezték be az ájtatosságot.

A katolikus hívek nagy szeretettel várnak mindenkit minden évben a fent leírt megemlékezésen is.

A fogadalom teljes szövege kézzel írott, kinagyított formában bekeretezve olvasható belül a templom falán azon hívek aláírásával, akiknek nevei még ma is ismerősen hangzik. Ezen szöveg gépelt formában is e lap szerkesztőinek rendelkezésére fog állni hamarosan.

Összeállította: Kőrösi Ödön

ÖT NAP A RETYE-RUTYA TÁBORBAN

A régi alsó iskola udvarán egy nagy sátor alatt gyűltünk össze, kicsi és nagy gyerekek.

Sok régi ismerőssel találkoztunk itt, óvó nénikkel, dadusokkal, anyukákkal, sőt még a postás néni is segített abban, hogy jól érezzük itt magunkat. Az öt nap alatt bőven voltak élményeink: minden nap hallgattunk meséket Gyöngyi nénitől és egymástól, volt agyagozás, gyöngyfűzés, batikolás, fafaragás, szövés – fonás, táncház, KRESZ – verseny biciklistáknak egy rendőrbácsi segítségével. Láttunk lovas bemutatót Misi bácsi tanyáján, alkalmunk volt lovagolni és kipróbálni az ostort is. A kertjében dinnyéztünk, slambucot ettünk és a végén fánkot is kaptunk. Sok finomságot ettünk ezen a héten: palacsintát, fánkot, gyümölcsöt, főtt kukoricát, pattogatott kukoricát, fagyit. Péntekre aranygaluskát ígértek nekünk.

Volt tábortűz is!

Köszönjük Irénke néninek és segítőinek ezt a sok szép élményt. Bár csak két hétig tartana ez a tábor! Reméljük, jövőre is lesz ilyen!

2010. július 30.

Pap Bálint”

Köszönöm, Bálint!

És köszönet mindenkinek, akik szabadidejüket áldozták önzetlenül azért, hogy ötven kisgyerek élmény gazdag, tevékeny hetet tölthessen el együtt a táborban.

Nyüzsgő, dolgozós, alkotós, játszós hét volt ez, ahol új ismereteket szerezhettek, sok új dolgot megtapasztalhattak, kipróbálhattak és egymásra odafigyelve, csapatokat alkotva versenghettek, mesélhettek, segíthették, akinek szüksége volt rá.

Igaz, a táborba 1 órára vártuk a gyerekeket, de ahogy telt a hét, egyre korábban érkeztek. És mindig találtak tenni valót, alig várták, hogy belekezdhesse nek valami újba, vagy éppen

folytathassák az előző nap abba hagyott dolgot. Jó volt látni a lelkesedésüket, vidámságukat, örömeiket és a fáradhatatlanságukat.

Ugyanilyen lelkesek voltak a **segítők** is – Keszeg Sándorné, Huszár Attiláné, Brunnerné Nemes Gyöngyi, Huszár Béláné, Horváthné Ozsváth Klára, Barta Viktorné, Udvari Ferencné, Szabó Dénesné, Baráth Zsuzsa, Boha Csabáné, Huszár Lászlóné, Huszár Beáta, Zsigmond Lászlóné, Sáfrán Balázs és táncos barátai, Rác Adrienn, Horváthné Németh Valéria, Groszmann-né Kovács Zsanett, Zsöllei Adrienn és férje Dávid.

A lányok – Márton Kitti, Právetz Anikó, Novák Rebeka, Czirák Dóra, Dinnyei Dóra, Huszár Beáta, Nemes Noémi – is igen aktívan részt vettek a tábor életében. Jó gazdáik voltak a csapatuknak, ügyesen szervezték és megoldották a rájuk bízott feladatokat.

Külső segítőink is voltak bőven, akik a saját tehetségüket adták önzetlenül a tábor sikeréhez – Varga Csaba fafaragó népművész, Szmola Edina keramikus, Sáfrán Anett gyögyfűző, Koloszárné Rideg Juliska szövő, Koloszár Eszter fazekas, Szakács Zsuzsa virágkötő, Lévai Imre, Hamar Krisztián rendőr, Tókins Mihály lovas gazda, Göbölös Gábor tánc ház vezető, valamint Major Kati prímás és zenekara.

Az időjárás időnként ellenünk dolgozott, de a jó nagy sátor alatt még esőben is nyugodtan tevékenykedhettünk. Ezt a sátrat Végh Konrád, Csókakő polgármestere ingyen bocsájtotta rendelkezésünkre.

De a sátor meg a Református Egyház udvarán állt, a régi alsó iskolát laktuk be e héten – köszönjük a lehetőséget!

S ahogy híre kelt a faluban a nyüzsgő gyerekhadnak, sorban érkezett a sok finomság a faluból, a jó szándékú emberektől. Minden napra jutott valami meglepetés – Rác Andrásné egy kisebb zsák pattogatott kukoricát hozott, Huszár Gézáné hagymát a zsiros kenyérhez meg egy nagy kosár kelt kiflit sütött. Bauer Mihályné és Szakács Jánosné süteménnyel meg szörppel lepette meg bennünket. Prosszer Judit az ásványvízről gondoskodott, Vécsei László tejet adott a heti sütés-főzéshez, Rideg Gáborék meg Izmini Istvánné tojást, Ozsváth Klára főzni való kukoricát meg gyümölcsöt, Fügediné Rózsa almát, Neubauer Kati csokoládét, Pánczélné Boris néni gyümölcslevet, Lóderer Miklós polgármester úr dinnyét hozott, Reichné Margit néni és Udvariné Boriska néni kalácsot, Tókinsné Laura fánkot, Horváthné Ica palacsintát sütött, Huszár Attila meg fagyalattal vendégelte meg a gyerekeket.

És még mindig nem ért véget a segítők sora – Ridegné Zsófia kis tarisznyákat varrt a batikoláshoz, Pataki Attila faanyagot adott a faragáshoz, amit Schüller Fülöp fűrészelt a megfelelő méretre. Huszár Tibor az agyagozáshoz, korongozáshoz szükséges anyag beszerzésében segített és támogatta meg azt. Szabó István a sátor összeállításánál segített, Szabó Gábor pedig a bontást és elszállítását szervezte meg, a jelen lévő apukák segítségével.

(Remélem, senkit nem hagytam ki!)

Az összefogás és a segíteni, tenni akarás szép példája nyilvánult meg ezen a héten, a tábor kapcsán.

Köszönöm mindenkinek!

Sáfrán Andrásné Irénke
Nefelejcs K. Hagyományörző Egyesület elnöke

Táplálkozzon egészségesen!

I. rész: Az egészséges táplálkozás 12. pontja

Civilizált világunk számos tényezője veszélyezteti az emberek (főleg gyermekeink) egészséges fejlődését, ezért nagyon fontos, hogy a szülők ismerjék az egészséges táplálkozás alapelveit.

Az egészséges táplálkozás a családban kezdődik- szokásaink már gyermekkorban kialakulnak-, így sokat tehetünk a felnövekvő nemzedék egészségéért.

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni.

A Csákberényi Hírek következő számaiban megismerkedhetünk az egészséges táplálkozás alapelveivel és szabályaival, az egyes nyersanyagcsoportok értékelésével. Megismerkedhetünk számos egészséges recepttel.

Az egészséges táplálkozás is lehet élvezetes.

Sokan azt hiszik, hogy az egészség megtartása érdekében le kell mondaniuk kedvenc ételeikről, élelmiszereikről. Ez nem igaz!

Vannak olyan élelmiszerek, ételek, italok, amelyeket naponta többször kell fogyasztani gyermekeinknek, felnőtteknek egyaránt, és vannak olyanok, amelyekből hetenként-kéthetente egyszeri fogyasztás is elegendő.

Mit tegyünk? Az alábbi tanácsok nemcsak az iskolás gyermekeknek, hanem az egész családnak szólnak, annál is inkább, mert a gyermek számára a **szülői minta**, s a megszokott otthoni ízek egy életre rögzülnek.



Az egészséges táplálkozás alapja, hogy mindent szabad enni, de egyes táplálékokat ritkábban és kisebb mennyiségben. Mindaz, amit elfogyasztunk, vagy nem fogyasztunk el, jelentős különbséget eredményezhet egészségünkben. Éppen ezért nagyon fontos, hogy ismerjük az **egészséges táplálkozás 12 pontját** és a táplálkozási piramist.

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak **kerülendő mennyiségek**!
2. Táplálkozzunk **változatosan!** Étrendjét többféle élelmiszerből, különböző módon elkészített ételekből állítsa össze.
3. Naponta legalább **négyszer –öttször étkezzon**. A napi táplálékmennyiséget ossza el minél egyenletesebben! Kerülje a kiadós esti étkezést!
4. Együnk bőségesen **gyümölcsöt, zöldséget**, főzelékeket, naponta többször is. A legjobb édesség és desszert a gyümölcs!
5. Együnk naponta barna lisztből készült (nem malátával színezett), magvakat is tartalmazó kenyeret, péksüteményeket, gabonapelyheket (Pl: müzlifélét),- ezeket hívjuk **teljes értékű gabonaféléknek**. (teljes kiőrlésű

kenyerek, korpás készítmények, rozskenyerek lennének a megfelelőek).

6. Naponta igyunk fél liter **tejet** vagy annak megfelelő **tejtermékeket** (sajtokat, túrókészítményeket, joghurtokat, kefir, aludttejet). A tejtermékek között akisebb zsírtartalmukat válassza!
7. A **sovány húsból, húskészítményekből** is naponta érdemes fogyasztani kisebb mennyiségeket és együnk hetenként legalább egyszer halat (tengeri halat vagy halkonzervet).
8. Zsír helyett **étolajjal** készítsük az ételeinket, szendvicsekhez margarint használjunk.
9. **Kevés só** használjunk, mérsékeljük, mellőzzük az utánsózást. Az asztalról tűntessük el a sótartókat.(főleg a gyermekek elől). Van elég hozzáadott só az élelmiszereinkben.
10. A szervezetnek vízre van szüksége, igyunk naponta 1,5-2 l vizet (ásványvizeinket gyakran cseréljessük, ne mindig ugyan azt igyuk!).Egyenletesen osszuk el a napi **foliadékmennyiséget**, ne igyunk egyszerre sokat! Mérsékelje a koffein-, az alkoholtartalmú italok, cukrozott üdítőitalok fogyasztását. A cukros üdítők fogyasztását csökkentsük, vagy teljes mértékben mellőzzük (főleg gyermekeknél)!
11. **Édességet, süteményeket** étkezés között soha, a főétkezések befejező fogásként is hetente legfeljebb kétszer fogyasszon! Ételeit ne cukrozza túl, főleg gyermekeknek!
12. **Rendszeres mozgással** és kiegyensúlyozott (napi többszöri kis adag) táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg elérésére és megtartására!

Következő részben megismerkedhetünk az egészséges táplálkozás piramisával.

Novák Zsuzsanna
Dietetikus

Receptek az egészséget

Cukkíni (Cucurbita pepo var. giromontia Duch)

Méltán kedvelt zöldség a cukkini. Lédús, roppanós, gyorsan elkészíthető, olcsó, kalóriaszegény és egészséges. Ráadásul semleges ízének köszönhetően a végtelenségig variálható. Alacsony energiatartalma miatt fogyókúrában bátran ajánlható, illetve megfelelő ételkészítési eljárást alkalmazva, a legtöbb diétás étrendben beilleszthető. Jelentős a C-vitamin és a β -karotin tartalma is, amelyek fontos antioxidáns-források a szervezet számára.

Cukkínifasírt

Hozzávalók:

3 kisebb cukkíni, 3 tojás, 3 gerezd fokhagyma, petrezselyem vagy kapor, só, kevés reszelt parmezán, annyi zsemlemorzsa, hogy formázható legyen.

Elkészítés:

A cukkínit lereszeljük, besózzuk, félretesszük fél órára, majd kinyomkodjuk a levét. Összekeverjük a tojással, a zúzott fokhagymával, a felaprított petrezselyemmel vagy kaporral, hozzáadjuk a sajtot és annyi zsemlemorzsat, hogy formázható legyen. Fasírtokat gömbölyítünk belőle, és bő olajban kisütjük. **Salátával vagy [petrezselymes újkrumplival](#) tálaljuk.**

Töltött cukkinitekercs

Hozzávalók:

40 dkg cukkini, 2 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 piros húsú paprika, 2 vastag húsú zöldpaprika, 2 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál szárított kakukkfű, 1 mokkáskanál szárított rozmarin, 30 dkg szeletelt gőpsonka, 15 dkg kockaparadicsom, 5 dkg reszelt parmezán, fogvájók a megtűzéshez.

Elkészítés:

A cukkiniket megmossuk, levágjuk a végeit, szárazra töröljük, és hosszában vékonyan felszeleteljük. A hagymát, a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, és kockára vágjuk. Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, megsütjük benne a cukkiniszeleteket mindkét oldalát, ezután kivesszük, és hűlni hagyjuk.

A visszamaradt olajban állandóan kevergetve négy percig sütjük a hagymát, a fokhagymát és a paprikát. Megsózuk, borsozzuk, megszórjuk a kakukkfűvel és a rozmarinjal, jól összekeverjük és kihűtjük.

A sütt 180 C-fokra (gázsütő 2. fokozat) előmelegítjük. A cukkiniszeleteket hármassával, egymást kissé fedve, egymás mellé fektetjük. **Ráteszünk egy szelet sonkát, megrakjuk a zöldségkockákkal, és óvatosan feltekerjük,** fogvájóval összetűzzük, és szép sorban a tepsibe tesszük. Sütőben (vagy grillezőben) kb. 15 percig sütjük. A paradicsomot megmossuk, felkarikázzuk. A megsült cukkinitekerceket megszórjuk parmezánnal, a tetejére rakjuk a paradicsomot és teljes kiőrlésű bagettel kínáljuk.

Cukkínis maffin

Hozzávalók:

50 dkg cukkini, 25 dkg tönkölyliszt, fél csomag sütőpor, 10 dkg olvasztott Rama margarin, 2 db tojás, 1 kis pohár natúr joghurt, 10 dkg vöröshagyma, 1 nagy gerezd fokhagyma, 1 teáskanál só, ízlés szerint őrölt fekete bors (lehet egy csapott teáskanál) kevés piros paprika.

Elkészítés:

A cukkinit a lereszelem, besózom, állni hagyom. Az olvasztott margarint a tojásokkal jól elkeverem, majd beleszelem a fokhagymát, hozzáadom az apróra vágott vöröshagymát, a joghurtot és a jól kinyomkodott cukkinit. A lisztet elkeverem a sütőporral és a fűszerekkel, majd a cukkinis masszához adom. Egy 12-es muffinformát jól kikenek margarinnal, és fagylaltos kanállal belekanalazom a masszát. 180 fokra sütőben 18 perc alatt készre sül. Kitűnő feltét kapros tökfőzelék vagy kapros zöldbabfőzelék mellé. Hidegen és melegen is finom.

Jó étvágyat!

Novák Zsuzsanna

Dietetikus

CSÁKBERÉNYI BORNAP 2010. szeptember 18.

Ismét megrendezésre kerül a Csákberényi Bornap, melyre szeretettel hívunk és várunk minden kedves érdeklődőt.

Dél előtt 10 órától főzőverseny, valamint pálinka verseny zajlik. 13 órakor kezdődik a borrendek felvonulása, majd lesz néptánc, jazz koncert, humorista műsora, este utcabál. A gyerekekről sem feledkezünk meg! (Részletes program később.) **Szervezők**

Iskolánk Hírei:

TANKÖNYVOSZTÁS Ideje: 2010. augusztus 26. (csütörtök) 10-12 óra és 16-17 óra

Helye: iskola

Ingyenes tankönyvellátásra alanyi jogon jogosultak köre:

1. Három, vagy több eltartott gyermeket nevelő család 1-8. osztályos tanulója
2. Szakorvosi igazolás alapján tartósan beteg 1-8. osztályos tanuló
3. Rendszeres gyermekvédelmi támogatásban részesülő 1-8. osztályos tanuló
4. A szakértői és rehabilitációs bizottság szakvéleménye alapján fogyatékos tanuló

A tankönyvosztáskor az alábbi igazolásokat szükséges benyújtani:

- 1-2. pont esetén: a családi pótlékról – a családtámogatási kifizető hely által – kiállított igazolás, valamint az 1. pont esetén az iskolás testvérek iskolalátogatási bizonyítványa.
- 3. pont esetén: a rendszeres gyermekvédelmi támogatást megállapító határozat másolata.
- 4. pont esetén: a szakértői rehabilitációs bizottság szakvéleményének (határozatának) másolata.

Kérjük a kedves szülőket, hogy a tankönyvek átvételekor nyilatkozzanak, igényelnek-e menzát, napközti!

ÉVNYITÓ Ideje: 2010. augusztus 31. (kedd) 18 óra

Tisztelt Csákberényiek:

Kérünk minden Csákberényben élő magánembert működő civil szervezetet, vállalkozást, hogy kötelezettség nélkül programjaikkal, problémáikkal, javaslataikkal, megjelentetni kívánt hirdetéseikkel **keressenek meg bennünket**. A lapot mi csak szerkesztjük, formába öntjük, de a tartalmát Nektek kell összeállítanotok. Akár kézzel írott cikkeket is átadhattok, vagy számítógépen szerkesztett cikkeket, képeket küldjétek el részünkre, hogy a következő számaink még teljesebbek, tartalmasabbak lehessenek. Szeretnénk megjelentetni cikkeinkben sok hasznos információt. (például rendezvények, sportesemények, társadalmi munka felhívás, közös szalonnasütés, borkóstolás, stb.) Hirdetéseink „ingyenesek” Belátásotok szerint utalhattok **adományt** a Csákberényi Alapítvány számlájára, az Alba Takarékszövetkezet fiókjában, ahol az Alapítvány számlaszámát ismerik.

Elérhetőségeink, ahova küldhettek cikkeket, hirdetéseket:

Személyesen: Csákberény, Rigó Köz 5. (ha nem találkoztok itthon, dobjátok a postaládába) vagy hozzátok el a Csákberényi Óvoda konyhába: Beke Dóra részére

Elektronikus formátumba email címünkre: bekedora@invitel.hu vagy dezszoj@vnet.hu

Tisztelettel: Beke Dóra alapítványi tag és Dezső József



MEGHÍVÓ

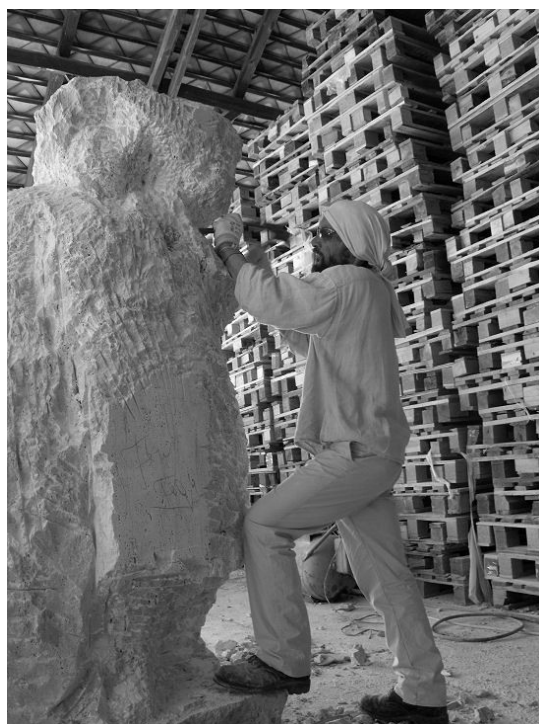
Német Nemzetiségi Emlékmű és Emlékpark-avató ünnepségre

Zsámbék város **MÁHR FERENC** csákberenyi szobrászművész monumentális alkotását avatja fel 2010. augusztus 19-én 18 órakor a város szívében található festői hangulatú Józsefvárosi pinceterületen.

Zsámbék azon 4 magyar település egyike volt (Bácsalmás, Soroksár, Budaörs), amelynek szinte teljes lakosságát (96%) 1946-ban kitelepítették.

A Német Nemzetiségi Emlékmű Zsámbék város tiszteletadását fejezi ki a település múltját, mai arculatát meghatározó egykori német lakosság előtt.

Emlékükre álljon a jellemző gazdálkodási formájukat, kedvelt időtöltésüket idéző szoborkompozíció, melyet Máhr Ferenc szobrászművész három tonnás süttői mészkőből készít.



Szeretettel várjuk!

Zsámbék Város Önkormányzata
Zsámbéki Római Katolikus Egyházközség
Zsámbéki Német Nemzetiségi Önkormányzat,
„Lamgrub” Tájvédelmi Egyesület, Lochberg Regionális Tánccsoport,
Zsámbéki Zeneiskola, Zsámbék-medence Idegenforgalmi Egyesület, Zsámbéki Medence
Tájvédelmi Egyesület

Cím: 2072 Zsámbék, Diófa utca, Józsefvárosi pinceterület
Máhr Ferencről és az emlékműről részletesebben olvashat: <http://lamgrub.wordpress.com>
honlapon.