

CSÁKBERÉNYI HÍREK

1.évfolyam 3. szám Csákberényért Alapítvány Lapja 2010. október 15.



Tisztelt Csákberényiek!

A Csákberényért Alapítvány adományokat gyűjt a **VÖRÖSISZAP** okozta katasztrófa károsultjainak. Az adományok átadása ügyében kérem, keressenek meg az alábbi telefonszámon: 06 20 9193391

Kovács Krisztina

Csákberényért Alapítvány Elnöke

Alapítványi hírek:

A Csákberényért Alapítvány nevében köszönetem fejezem ki, Borbély József-nek, mivel felajánlott nekünk egy irodát, az iskolában. Idén nyáron vettük birtokba. Az alapítvány üléseit itt tartjuk, melyek nyilvánosak. Sok szeretettel várunk minden érdeklődőt. Utolsó ülésünket 2010. szeptember 20.-án tartottuk. Elfogadtuk az alapítvány szervezeti és működési szabályzatát, illetve megbeszéltük az őszi, téli programtervet. Társadalmi munka keretében szervezzük a régi temetők és környékének rendbetételét. A pontos időpontról szórólapon tájékoztatjuk a lakosságot. Téli programjainkról a következő lapszámban olvashatnak. Amennyiben észrevételük, javaslatuk van, továbbra is szívesen fogadjuk. E-mail címünk: csakberenyertalapitvany@gmail.com

Sepsiné Takács Erika

Titkár

Önkormányzati hírek:

A 2010. október 3-i polgármesterek és a helyi önkormányzati képviselők választásának eredménye:

A szavazás megkezdésekor névjegyzéken szereplő választópolgárok száma:	986 fő
A választópolgárok száma a névjegyzékben a szavazás befejezésekor:	988 fő
Szavazóként megjelent választópolgárok száma:	573 fő
Érvényes szavazólapok száma:	560 db

A polgármester választás eredménye: Szavazatok összesen: 567 db

1.) Ifj. Albrecht Gyula FIDESZ-KDNP jelölt	azonosítója: 124, érvényes szavazat: 100 db
2.) Lóderer Miklós független jelölt	azonosítója: 107, érvényes szavazat: 97 db
3.) Dr. Vécsei László Vilmos független jelölt	azonosítója: 113, érvényes szavazat: 370 db

Nyertes: Csákberény Polgármestere **Dr. Vécsei László Vilmos** független jelölt

Az egyéni listás választás eredménye: Szavazatok összesen: 2914 db.
A lakosság száma alapján megválasztható képviselők száma: 6 fő

1.) id. Albrecht Gyula FIDESZ-KDNP jelölt	azonosítója: 150, érvényes szavazat: 158
2.) ifj. Albrecht Gyula FIDESZ-KDNP jelölt	azonosítója: 163, érvényes szavazat: 126
3.) Asztalos Zoltán Péter független jelölt	azonosítója: 214, érvényes szavazat: 233
4.) Borbély József független jelölt	azonosítója: 208, érvényes szavazat: 329 - Képviselő
5.) Ifj. Czirák József FIDESZ-KDNP jelölt	azonosítója: 176, érvényes szavazat: 78
6.) Dezső József független jelölt	azonosítója: 144, érvényes szavazat: 304 - Képviselő
7.) Huszár Attiláné független jelölt	azonosítója: 138, érvényes szavazat: 304 - Képviselő
8.) Kőrösi Ödön Kálmán független jelölt	azonosítója: 105, érvényes szavazat: 327 - Képviselő
9.) Márton László FIDESZ- KDNP jelölt	azonosítója: 197, érvényes szavazat: 75
10.) Rideg László FIDESZ- KDNP jelölt	azonosítója: 189, érvényes szavazat: 202
11.) Sáfrán Andrásné független jelölt	azonosítója: 122, érvényes szavazat: 431 - Képviselő
12.) Szabó Gábor független jelölt	azonosítója: 111, érvényes szavazat: 347 - Képviselő

A választás eredményes volt, gratulálunk az új megválasztott polgármesternek, illetve a képviselő- testület tagjainak. Eredményes munkát kívánunk!

Bendáné Perlaki Beáta - Helyi Választási Iroda vezetője és munkatársai

Köszönet:

Tisztelt csákberényi választópolgárok!

Köszönjük bizalmukat és a Helyi Önkormányzati választásokon leadott szavazataikat.

Dr. Vécsei László Vilmos
Kőrösi Ödön Kálmán
Sáfrán Andrásné
Huszár Attiláné
Borbély József
Szabó Gábor
Dezső József

Betyárnapok:

Szeretnénk megköszönni mindenkinek, aki valamilyen módon (anyagí, fizikai, erkölcsi) segítette a 2010.08.14.én megrendezett csákberényi Betyárnapot.

Tókics Mihály

**Köszönet Máhr Ferencnek:**

Zsámbék város köszönetét fejezi ki **Máhr Ferenc** szobrászművésznek a Német Nemzetiségi emlékmű megalkotásáért. A magyarországi nemzetiségi emlékművek sorában egyedülálló szoborkompozíció terveiért és a csodálatos megvalósításáért Máhr Ferenc a településvezetés, a lakosság és a szülőházjukba visszalátogató németek mély elismerését vívta ki. Külön köszöntjük azokat a csákberényi lakosokat, akik megtisztelték jelenlétükkel a 2010. augusztus 19-én tartott nagy avató ünnepséget és a településük kiemelkedő alkotóművészt, Máhr Ferencet.

További jó munkát kívánunk, tisztelettel:

Lovas Lajos
 Zsámbék Város Polgármestere

**Szent Istvánra emlékeztünk:**

Augusztus 20-án délelőtt nyüzsgéssel telt meg a Művelődési ház és az előtte található térköves terület. Kicsik és nagyobbak, fiatalok és idősebbek öltöztek ünneplőbe, és öltöztették lelküket is az ünnephez.

A megemlékezés fél tizenegykor kezdődött nemzeti Himnuszunk közös eléneklésével. A köszöntő után Huszár Beáta mondott verset. Ezt követte Lóderer Miklós polgármester Úr ünnepi megemlékezése, majd az óvodás és iskolás gyerekek hangulatos kenyérsütő játékfűzésének tapsolhattunk, melyet Sáfránné Irénke tanított be a gyerekeknek. Hagyományosan ekkor került sor Kalló József plébános és Brunner Vilmos nagytiszteletű urak új kenyér szentelésére, megáldására. Ezt követte Sie Viktória szavalata, majd a megemlékezésünk zárásaként közösen elénekeltük a Szózatot.



Kenyérszentelés

A megemlékezés szép színfoltja volt községünk életének, kár, hogy valamennyi ünnepélyen eddig mindig csak ugyan azzal a lelkes társasággal találkozunk. Jól van ez így? ...

Borbély József

A „berényiek” ismét találkoztak:

Idén is, mint már 15 éve minden nyáron, szíves invitálás érkezett községünk részére, a „Berény” nevű települések találkozójára.

Ezúttal a 15 ezer lakosú dél-alföldi kisváros: **Mezőberény** adott otthont a rendezvénynek. Szakítva a korábbi hagyományokkal - amikor is a Polgármester és civil szervezeteink lelkes tagjai vettek részt az országos találkozón - ezúttal a 2006-2010-es ciklusban tevékenykedő képviselők magunk indultunk a 2 napos útra, augusztus 21-én reggel. Problémamentes utazásunkat az Alba Volán Zrt. biztosította, autóbuszvezetője Máhr Zoltán volt.

Érkezést követően a központi megnyitón vettünk részt, ahol a polgármesteri köszöntőt követően, a város elmúlt 2 évtizednyi fejlődésének letehetünk tanúi virtuálisan. Csak néhány izelítő a teljesség igénye nélkül:

- felújított önkormányzati épületek
- 3 új tornaterem
- 106 önkormányzati bérlakás
- városi strand stb. – mindezek természetesen jelentős részben EU-s forrásból finanszírozva.

A megnyitó hivatalos része a település vezetők számára konzultációval folytatódott, a meghívott vendégek pedig - némi

frissítő és üdítő elfogyasztása után - a helyi kézművesek munkáit bemutató kiállítást tekintették meg.

A hétvége további programjai a Liget-téren zajlottak, ahol a terület nevének megfelelően őshonos fák, bokrok biztosítottak kellemes árnyékot az erős napsütés ellen. Ebédet követően

kötetlen beszélgetés keretében ismerkedtünk a települések sikereivel, problémáival, helyi sajátosságaival. Eközben közös fotók, interjúk készültek a média számára.

A délután kulturális és sport programokban gazdag volt, kicsik és nagyok egyaránt jól szórakoztak: megcsodálhattunk különböző néptáncsoportokat, hallhatunk fúvószenekart, tapsolhattunk a hastáncos lányoknak. Fellépett Dukai Regina, majd együtt énekeltünk az est sztárvendégével: Tabáni Istvánnal, és aki még friss és fitt volt hajnalig rophatta a nosztalgia disco dalaira.

Vasárnap lovas kocsis városnézésen vettünk részt, majd karate bemutatót és mazsorett csoportot láthattunk. A délutánt két csoportban töltöttük: a bátrabbak a városi strand hűsítő, illetve termál medencéjében lubickoltak, a „kevésbé bátrak” pedig további kulturális élményt szívtak magukban. Az idő előrehaladta miatt a korábban tervezett kecskeméti városnézés elmaradt, talán majd legközelebb.

Jó hangulatú, programokban gazdag 2 napot töltöttünk Mezőberényben, köszönet érte a házigazdának.



Tanévnyitó

Kaiser Szilvia

Iskolánk Hírei:

Esőisten siratta ...

...na nem Mexikót, ahogy azt Passuth László regénycíméből gondolhatná az olvasó (és ahonnan a címet kölcsönvettem), hanem a mi esetünkben a nyarat. Mert, hogy már régen volt ilyen tanévnyitó ünnepségünk az iskolában, amikor úgy szakadt az eső, mintha dézsából öntötték volna. Mindez persze senki „illetékest” nem gátolt abban, hogy augusztus 31-én részt vegyen az ünnepségen, s jelképesen megnyissuk a tanév kapuját.

2010. szeptember 1-én 4 tanítóval és 1 fő Mórról áttanító pedagógussal – Tóthné Horák Gizella személyével – (a német nyelvet oktatja) kezdtük a tanévet. Tehát az elmúlt tanévhez képest változás nem történt. Illetve mégiscsak történt, mivel az előző tanévben a gyógytestnevelést a bodajki Penczné Kovács Ildikó oktatta iskolánkban, ettől a tanévtől ezt a munkát Borbélyné Balogh Zsuzsanna tanárnő vette át.

A készség tárgyakat (testnevelés, technika, rajz és ének tantárgyakat) továbbra is összevontan tanítjuk. Ebben a tanévben az 1 – 3. és 2 – 4. osztályokban folyik e rend szerint az oktatás.

Van egy napközis csoportunk, ami a változatlan nevelői létszámot, valamint a tárgyi feltételek hiányát figyelembe véve nagy terhet ró a nevelőtestületünkre, de felvállaltuk kis iskolánk megtartóerejének érdekében. (Tanulói létszámunk 56 %-a igényelte a napközi otthonos ellátást.)

Osztályfőnöki teendők és létszámok:

• Pál Mária	1. osztály	4 fő
• Borbély József	2. osztály	6 fő
• László Lajosné	3. osztály	10 fő
• Schüller Márta	4. osztály	5 fő

Sajnálatos módon már a második tanévünk hosszú idő után, amikor nincs vidékről (Sörédéről) bejáró tanulónk. Pedig személyesen jártunk a sörédi óvodában szülői értekezleten. Egy prezentációs anyaggal (diavetítéssel) és előadással igyekeztünk kedvet csinálni az ottani szülőknek, hogy a mi iskolánkat válasszák. Meghívtuk őket az iskolai farsangunkra, nyílt napunkra, írásos szórólapot juttattunk el az érintett családoknak. Ennek ellenére sem sikerült megnyernünk őket.

Szülői kezdeményezésre, de hathatós vezetői közbenjárásnak köszönhetően ismét tanulhatnak diákjaink hangszeres zenét iskolánkban. A móri Pásztai Miklós Zeneiskola kihelyezett tagozatán 8 gyermek tanul ebben a tanévben.

Szeptember harmadik hetében megtartottuk az első szülői értekezleteket. Mind a négy osztály értekezletén egyhangúan döntöttünk a tanulók értékelésének érdemjegyekkel történő értékeléséről, tehát a szöveges értékelésről „visszatérünk” a régen jól bevált osztályozásra. Ezt a döntést erősítette meg iskolánk Szülői Munkaközössége is.

Döntöttünk a tanév folyamán felhasználható 5 tanítás nélküli munkanap felhasználásáról, az eseménynaptárunkról, valamint az iskolai papírgyűjtésről. (Ebben a tanévben az óvoda gyűjtött összel, mi tavasszal.)

Tanítás nélküli munkanapjaink:

1.	november 19.	Őszi szakmai nap	1 nap
2.	június 8.	Kistérségi gyereknap	1 nap
3.	május vagy június	Tanulmányi iskolai kirándulás	1 nap
4.	május	Egészségnap	1 nap
5.	május 27	Gyermeknap	1 nap

RENDEZVÉNYEINK, ÜNNEPÉLYEINK, MEGEMLÉKEZÉSEINK

Dátum	Esemény
október 23. (szombat)	Megemlékezés az 1956-os forradalomról
november 19. (péntek)	Őszi szakmai nap Fehérvárcsúrgón
december 6. (hétfő)	Mikulás
december 21. (kedd)	Karácsonyi ünnepély
február 4. (péntek du.)	Farsang
Március 15. (kedd)	Megemlékezés az 1848/49-es forradalom és szabadságharc évfordulójáról
március 19. (szombat)	NYILT TANÍTÁSI NAP
május „első” vasárnapja (május 2-6. között)	Anyák napja (osztálykeretben)
május 25	Országos kompetenciamérés 4. osztályban
május 27.	Gyermeknap
június 8.	Kistérségi gyereknap
június 17.	Tanévzáró ünnepély 18 óra

Persze mind emellett ott vannak a hétköznapok, amikor „csak” tanulunk az iskolában.

Ehhez kívánok mindnyájunknak kitartást és egészséget!

Csákberény, 2010. szeptember

Borbély József
tagintézmény vezető

MI ÚJSÁG AZ ÓVODÁBAN?

A fecskék elköltöztek, a gyerekek megérkeztek. Régen kezdtük a tanévet ennyi kisgyerekekkel, és ennél csak többen leszünk. Ez jó hír, hiszen azt jelenti, itt vannak a fiatalok a faluban

A nyuszis csoportba járnak a kicsik, ők 22-en lesznek októberre. **Horváthné Németh Valéria és Rác Adrienn** óvó nénik (vagy ahogy minket hívnak a gyerekek – óvóka) segítik őket a beszoktatásban, szervezik óvodai életüket, a dajka, **Dandé Melinda** segítségével. Tavaszra még 6 kisgyerek érkezik a csoportba, ők addigra töltik be a 3. életévüket, így a létszám akkorra 28 fő lesz.

A lepkes csoportba 27 kisgyerek jár, ebből 15 nagycsoportos, 12 pedig középsős korú. Ők már „nagyok”, tevékenységeikben, programjaikban, feladataikban is megnyilvánul ez. Hogy tartalmasan, élményekkel telve teljenek a mindennapok, arról **Groszmann-né Kovács Zsanett és Sáfrán Andrásné** óvó nénik gondoskodnak, **Keszeg Sándorné** dajka néni segítségével.

Ugyan éppen csak, hogy vége lett a szeptembernek, már több programot hagytunk magunk mögött.

Az **őszi papír,- és vasgyűjtés**, valamint udvarrendezés a szülők, gyerekek segítségével szép eredménnyel zárult. Azon felül, hogy az udvar felfrissült, 100.000 Ft-ot kaptunk az összegyűjtött hulladékért. Jó helye lesz a pénznek, ugyanis öltöző szekrényt, játéktartó polcot, gyerek ágyakat kell vásárolnunk – ezekből nincs annyi, amennyi a kisgyerekek.

A lepkes csoporttal a sörédi óvodában jártunk, Mihály napi vásárra hívtak bennünket - táncházzal, ügyességi, barkácsolós játékokkal, finom süteményekkel vendégelt meg Bennünket.

Szeptember 30. a NÉPMESE NAPJA, de mi már egész héten meséltünk. Hétfőn vendég mesemondóink voltak – Csiporka és Sziporka varázsolt el minket a mesék birodalmába.

Báboztunk, dramatizáltunk, vagy csak éppen könyvből olvastunk, de még a kötelezően elvégzendő kondicionális mérést is mesei keretekbe öltöztettük.

Az őszi időjárás kissé mostoha, de minden alkalmat megragadtunk, hogy kint lehessünk a szabadban – jártunk a szőlőhegyen mustot kóstolni, sétáltunk a faluban „ősz lesni”, az erdőszélen gesztenyét gyűjteni, de az udvarunk is sokszor hangos a gyerekzsivajtól, délelőtt és délután is igyekszünk kihasználni a jó levegő edző hatását.

Szóval, zajlik az élet az óvodában, bőven akad tenni való, a jeles napokra, hagyományokra épülő óvodai programunk gazdag tevékenykedtetésre ad lehetőséget. És mi élünk vele.

Aki nem tudná:

- óvodánk a Móri Többcélú Kistérségi Társulás fenntartása alá tartozik, a bodajki Zengő Óvoda Etalon Sport Tagóvodája (10 tagóvoda tartozik ebbe a körbe)
- az óvodában működő főzőkonyha a helyi önkormányzat fenntartása alá tartozik, így az ott dolgozók is az önkormányzat alkalmazotti körébe tartoznak (egymás munkáját természetesen kölcsönösen segítjük)

Sáfrán Andrásné
Tagintézmény Vezető

BORNAP A SZŐLŐHEGYEN:

A szeptemberi, Csákberényi Bornap ismét sok résztvevőt és látogatót vonzott a faluba.

Még a zuhogó esővel ébresztő reggel sem tudta elriasztani a főzőversenyen indulókat, hiszen délelőtt már 24 bográcsban főtt, rotogott a pörkölt. (1. helyezett lett „Bözi néni kifőzdéje” (Keszeg Sándorné) csülök pörköltje. Egyébként a többi is nagyon finom volt, hiszen minden elfogyott!)

A sós sütemények versenyére 20 féle finomsággal neveztek a csákberényi, illetve a „szőlőhegyi” asszonyok, sőt még az éppen itt vendégeskedő esztergomi család is benevezett a maguk készítette sajtos rudacskákkal.

A jó étkek mellett a gazdák kínálták finom boraikat, pálinkáikat a Faluborház alá alakított Tomor-pincében, ahol késő estig folyamatosan telt ház volt. Ki kóstolgatott, ki a régi fényképeket nézegette...



közönséget, a főző csapatok jó hangulatát pedig a harmonikások fokozták, akik nótára kerekítették a jökedvet.

Az esti utcabálon mulató fiatalokat (meg az öregebbeket sem) nem zavarta, hogy ismét eleredt az eső – fergeteges mulatsággal, jó kedvvel szórakoztak.

Úgy tűnik, sikerült ismét jó hírért kelteni kis falunknak, hiszen a csákberényiek mellett nagyon sok vidéki is kilátogatott a programokra, és elégedetten távozott.

A szőlőhegy varázsa, a gazdák vendégszeretete, az egész rendezvény hangulata méltó ünnepévé lett Orondnak, Csákberénynek.

Köszönjük Mindenkinek, akik bármilyen módon hozzájárultak mindehhez!

Sáfrán András
Vértessalja Közös Hegyközség Elnök

A sós sütemények versenyében első helyezett lett Právetz Ferencné **sonkás „miújság”**-ja.

Gratulálunk!

De szeretnénk leköszölni a többiek receptjét is, kérem, juttassátok el azt Beke Dóra részére!

SONKÁS „MIÚJSÁG” RECEPTJE

Hozzávalók:

- 3-4 dkg vaj
- ½ fej vöröshagyma
- 40 dkg sonka
- 20 dkg sajt

- 1 csokor petrezselyem
- 1 csomag vajastészta (vagy házilag készített vajas tészta)
- 1 db tojás
- liszt
- só
- bors

A vajat habzásig hevítjük, majd a finomra vágott hagymát, és a sonkát megpirítjuk benne. Sózzuk, borsozzuk, és finomra vágott petrezselymet adunk hozzá.

A vajastésztát lisztezett felületen kinyújtjuk, majd félbehajtuk.

Ezt a műveletet 2-3-szor megismételjük, végül vékonyra nyújtjuk a tésztát. Egy pohár segítségével korongokat szúrunk ki a tésztából. A korongok egyik felére tesszük a sonkás töltelék, majd a szélét megkenjük tojással, ráhajtuk a tészta másik felét, és a tojás segítségével összetapasztjuk. A széleket alaposan összenyomkodjuk, hogy sülés közben ne nyíljon szét. A töltött tésztát olajozott tepsire helyezük, tetejüket megkenjük tojással, és megszórjuk reszelt sajttal.

Előmelegített, 180 °C fokos sütőben 25-30 perc alatt megsütjük. Melegen tálaljuk.

2010. szeptember 25. Idősek napja:

Kegyes volt hozzánk az időjárás, kibírta azt a napot „égi áldás” nélkül. Igazán drukkoltunk is, mert esőben még fiatalon sem kellemes elgyalogni egy rendezvényre, nemhogy idősen, megfáradtan. Segítőképző vöröskeresztes tagjaink már reggel óta készítették a termet, így a sorakozó vendégeinket szépen megterített asztal fogadta a hagyományá érett „Öregek napja” megünneplésére.

Minden 65 éves és idősebb társunk kapott meghívót. A legfiatalabb korosztály 1945-ben született. Összesen 192 személy (119 nő és 73 férfi) fogadására készültünk. Mint azt az ünnepélyen is elmondtam, az együttlét, a találkozás a legfontosabb szempont, mert ezen a fórumon kívül nem sok lehetőség adódik erre. Éppen ezért szomorúan vettük tudomásul, hogy több mint 70 meghívott vendégünk nem tisztelt meg bennünket a megjelenésével. Azok, akik eljöttek, úgy jelezték, hogy jól érezték magukat.

A 15 órakor kezdődő összejövetel alkalomhoz illő színvonalas műsorral kezdődött. Először az iskolás gyerekek előadását láthattuk: Rásky Gergő Móra Ferenc egyik történetét mondta el, majd magyar ruhás lányok és fiúk adtak elő egy jelenetet a kenyérsütésről, több énekkel, népdallal kiegészítve. (Felkészítő: Sáfrán Andrásné) Ezt követően a Zámolyi Nyugdíjasklub „honvéd csapata” katonanótákat és laktanyai élethelyzeteket mutatott be. Zárásként pedig a székesfehérvári Nótaklub két énekes adott elő szép dalokat, operett részleteket zenei kísérettel.

Az ünnepi köszöntőt Lóderer Miklós polgármestertől hallottuk, majd Brunner Vilmos tiszteletes úr mondott szívhez szóló gondolatokat a jelenlevőknek, melynek alapját a Zsoltárok könyvből (Zsolt. 71, 1-9.) merítette.

Műsor közben megérkezett Király Tibor konyhájából az uzsonna is. Segítőink nagy lelkesedéssel hordták az asztalhoz a finom étellel teli tányérokat. Hamarosan megteltek az asztalok süteménnyel, üdítővel és borral.

Segítőink másik része közben két autóval útnak indult a faluba, és 27 olyan idős embernek vitte ki otthonába az ételt, akik az egészségi állapotuk miatt nem tudtak eljönni.

Két legidősebb társunkat is köszöntöttük: Erdélyi Imrénét (szül.: 1920. március 19.) és Lóderer Antalt (szül.: 1921. augusztus 27.) Egyperces néma felállással emlékeztünk meg az elmúlt év óta eltávozott 14 társunkra.

Itt szeretnék köszönetet mondani azoknak, akik anyagi segítséggel vagy fizikai munkával hozzájárultak ahhoz, hogy ezt a napot méltóképpen megünnepelehessek. Huszár Attila képviselői tiszteletdíjának a felét a Vöröskereszt szervezetének ajánlotta. Király Tibor az ételért nem kért ellenszolgáltatást. Izmidri István és segítői lovas kocsival el- és visszazállították az asztalokat és a székeket a sportöltözőbe. Azoknak az asszonyoknak, akik hozták a sok finom süteményt, köztük jó néhány meghívott idős asszony is.

Végül, de nem utolsó sorban a vöröskeresztes társaimnak, akik szabadidejükben társadalmi munkában végezték ezt a feladatot. Csak összefogással lehet valamit csinálni, eredményt elérni. Kívánok mindnyájuknak jó egészséget, hogy még sokszor találkozzunk, és együtt dolgozzunk.

Huszár Lászlóné
Vk. titkár

Baba-mama kör ringatóval

Már több mint 8 éve, hogy elindult a református egyház kezdeményezésére a baba-mama kör. Itt havi egy alkalommal összejöhetnek a kisgyermekes anyukák, hogy találkozzanak, beszélgessenek. A kicsiknek pedig alkalmuk nyílik, hogy a kortársaikkal megismerkedjenek, együtt játszanak. Minden hónap utolsó kedd délutánján tartjuk ezeket az alkalmakat.

A szeptemberi alkalomra egy lelkes szülő meghívására eljött hozzánk **Fejesné Horváth Irma**, aki gyökereiben Csákbérenyi származású, és az országban több helyen tart Ringatót. Szeptemberben a mi vendégünk volt az alsó iskolában, ahol valamikor tanított is.



Maga köré gyűjtötte az édesanyákat, akik a kisebbeket ölebe vették, a nagybacsikák pedig körülöttük totyogtak, másztak. Kedves, hangulatos énekes foglalkozással bővülte el a gyermekeket. Hangszereiből előcsalogatta a kismadarak hangját is. Még Máté félelme is oldódott, ahogy felcsendültek az ismert dalok. Megénekelte a jelenlévő felnőtteket, akik maguk sem gondolták, hogy milyen jó a lelkünknek a közös éneklés. A gitár is felkeltette a kicsik kíváncsiságát, akik nem csak hallottak, láttak, de a kezükkel is érezni akarták a hangszereket.

Tanított egy szép altatót, amit mindenki hazavihetett emlékébe. A dalok mellett mozgásos játékok is előkerültek, amelyek fejlesztik a kicsiket. A zenés foglalkozás után még maradhatott mindenki egy kis játékra, beszélgetésre. Senki sem ment haza üres kézzel, mert Neubauer Kati jóvoltából egy ajándékcsomagot kaptak a résztvevők.

Miután mindannyian jól éreztük magunkat, arra gondoltunk, hogy máskor is szeretnénk közösen énekelni, gyermekeinket tanítani.

Ezért már most szeretettel hívjuk és várjuk a következő babamamára a 3 évesnél kisebb gyermekeket és édesanyjukat **október 26-án kedden 15 órától** az alsó iskolába.

Brunnerné Nemes Gyöngyi

Reformátusok, akik a szabadságharcért haltak:

Nemcsak tábornokok veszték oda

A nemzeti gyásznapon tábornokokra emlékezünk, pedig 1849 augusztusának közepéig a megtorlás legszélsőségesebb módja, a halálbüntetés főleg a polgári lakosságot sújtotta. Elég volt egy „rossz” prédikáció a templomban, egy kormány- vagy kormánybiztosi rendelet kihirdetése a faluban; néhány érdeklődő szó egy császári-királyi katonához, és az illető máris a haditörvényszék vagy a rögtönítélő bíróság előtt találta magát. Különösen veszélyeztetett helyzetben voltak a falusi papok, jegyzők, tanítók, akikre a kormányrendeletek kihirdetésének feladata jutott. Közülük került ki a kivégzettek egyötöde.

A szabadságharc legismertebb mártírjai, az aradi tizenhármak között nem voltak reformátusok, de a széles megtorlás áldozatai között lelkipásztorokat, tanítót, német alezredest, gyárost, a nyelvújítás vezéralakjának, Kazinczy Ferencnek a fiát, és Csehországban kivégzett huszárokat is találunk, rájuk emlékezünk ezzel az írással.



Tárgyalás tíz mondatban

Még az aradi tragédia – vagy ahogyan Kossuth Lajos nevezte a „magyar Golgota” – előtt, 1849. július 12-én Szikszay János csákberényi református lelkészt és Mannsbarth Antal ottani

katolikus plébánost végezték ki rögtönítéllettel Nagyigmádon. A csákberényi lakosság folyamatosan fenyegette a császári érzelmű tisztviselőket, akik közül a fővadászt, a jegyzőt és a kántortanítót 1849-ben rövid időre be is zárták a székesfehérvári börtönbe. Amikor 1849 júliusában a császári alakulatok elfoglalták a móri járást, Csákberényt tartották a legrosszabb szellemű településnek, a két lelkészt pedig különösképpen megbízhatatlannak ítélték.

Brunner Vilmos Református lelkész ajánlásával

Felhasznált irodalom: Hermann Róbert: Az 1848-49-es forradalom és szabadságharc vértanúi – október 6.

Táplálkozzon egészségesen

II. rész: A táplálkozási piramis/szivárvány és jelentősége

Az egészséges táplálkozás olyan, mint a **szivárvány**, melynek alapja a mozgás. Mindennek az alapja a mozgás. Ha valaki rendszeresen mozog, sportol (a kerti munkán, pecázáson) kívül akkor nagyon sok betegséget megelőzhetünk vele, nem beszélve a fogyni vágyókról, cukorbetegokról.

A szivárvány külső sávja a leghosszabb, azok a táplálékok kerülnek ide, amelyekből a legtöbbet kell fogyasztani az egészség megőrzése érdekében.

A **gabonafélék** és az ezekből (főleg a teljes őrlésű gabonából) készült élelmiszerek tartoznak ide. (Az étrend mindig a barna, magokkal dúsított kenyérről számol.)

Sokak által ismert, hogy a gabona-rostok (élelmi rostok) hatására rendszeressé válik a bélműködés, nem alakul ki székrekedés. Az élelmi rostok a gabonafélék és a zöldség-főzelékfélék, gyümölcsök emészthetetlen alkotórészei. A gabonafélék emellett a szervezetben könnyen és jól felszívódó szénhidrátot és ez által jelentős energiatartalmat tartalmaznak, fehérjetartalmuk is jelentős. Ezen kívül kitűnő vitamin – más ásványi anyagforrások (E-, B1-, B2-, B6-vitamin, kálium, magnézium, kalcium).

A szivárvány második sávja a zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsöké.

A gabonafélék és ez a csoport adja az egészséges táplálkozás alapját, mindkét táplálékcsoport különféle élelmiszereiből naponta többször is kell fogyasztani. Ezen csoport értéke közül itt is az élelmi rost-, elsősorban a pektin tartalmat kell kiemelni. A pektin gátolja a zsiradék felszívódását a szervezetbe, ezáltal szerepe van az érlelmeszesedés veszélyének csökkentésében, valamint felveszi a vízben oldódó és a szervezetben keletkező, vagy bekerülő mérgező, esetleg rákkeltő anyagokat és kiűri a széklettel, vagyis mintegy méregtelenítő hatása van.

A zöldség-főzelékek és gyümölcsök jól ismert B1-, B2-, C-vitamin- és folsav-, valamint béta-karotinforrások. Kiderült az is, hogy számos zöldség-főzelékféle tartalmaz koleszterinfelszívódást gátló un. szaponinokat is. E csoportba tartozó élelmiszerek energiatartalma kicsi, ezért az elhízást megelőző és a cukorbetegség táplálkozásban is jelentős a szerepük.

A szivárvány következő sávjába kerülnek a tej és tejtermékek. A tej gazdag tápanyagtartalmából első helyen a kalciumot kell kiemelni. Fél liter tejben benne van a felnőttek kalcium-szükségletének 75%-a. A tej tartalmazza a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamint is, emellett jelentős A-,

B2- és B12-vitamin- és értékes fehérjeforrás. Szerencsére ma már nagy választék van a tejek között, az 1,5% vagy kisebb zsírtartalmút válasszuk. (Az összeállított fogyókúra étrend mindig az 1,5%-os tejjel számol.) A sajtok nátrium- és zsírtartalma nagy, de ez nem jelenti az egészséges ember számára azt, hogy kerülni kell a sajtokat. A köményes, az óvári, a tenkes sajtnak és a mozaréllának alacsony a zsírtartalma, az étrendben is ezekkel kalkuláltunk.

A következő sávba került húsokról és húskészítményekről mindenki tudja, hogy értékes fehérje források. Az már kevesek előtt ismert, hogy a napi B12-vitamin szükséglet mintegy 70%-a a hússal, húskészítményekkel kerül a szervezetbe. Jelentős a B1-, B2-, B6-vitamin és a niacin-, valamint vas- és cinktartalma az ebbe a csoportba tartozó élelmiszereknek.

Az egészséges táplálkozásba jól beilleszthető kis zsírtartalmú hús a csirke, sovány sertés, marha, nyúl és vadhúsok, valamint különösen értékesek a tengeri halak, amint azt a korábbiakban olvashatták. A hússal való vas igen jól hasznosul, és e csoport tagjai jelentősen növelik más, rendszerint növényi forrásokból a vas hasznosulását. Sokan úgy hiszik, hogy a vörös hús egészségre ártalmas, ezt a vélekedést a tudomány eddig nem igazolta. Ez érthető is, hiszen a vörös hús csak abban különbözik a fehér hústól, hogy több benne a vas és a mioglobinnal elnevezésű fehérje-vas vegyület.

Nem érdemes a húsválasztékot megalapozatlan hiedelmek miatt korlátozni. A belsőségek közül a máj igen értékes vitamin- és ásványi anyagforrás, de nagy koleszterintartalma miatt csak ritkábban (2-3 hetenként) és mérsékelt mennyiségben fogyasztható. A tojás kitűnő fehérje, vitamin, és ásványi anyag forrás. A felsoroltakon kívül a tojás jelentős koleszterintartalmáról ismert, egy tojás sárgája a napi elfogadható mennyiség kétharmadát tartalmazza, emiatt célszerű a tojásfogyasztást heti 3-4 darabra korlátozni.

Az energiát adó tápanyagokon (zsiradék, fehérje, szénhidrát), a vitaminokon és az ásványi anyagokon kívül szüksége van a szervezetnek **folydékra** is. Naponta összesen 2-2,5 l az a mennyiség, amelyet szilárd táplálékokkal és folyadékfogyasztással be kell vinnünk a szervezetünkbe. Az étrendbe az energiát adó italokat (tej, gyümölcsle) tüntettük fel. Ezen kívül ajánlott a víz, ásványvíz, tea, limonádé (utóbbi kettő édesítővel) fogyasztása.

Az egészséges táplálkozás nemcsak szívérvény, de piramis/ház formájában is szimbolizálják.

Némethné Novák Zsuzsanna
Dietetikus



Amit a hal készítéséről tudni érdemes:

Egyre többször hallom, olvasom, hogy több halat kellene fogyasztani. A hal feldolgozásáról azonban, sajnos használható információt nem lehet találni. – No ezen szeretnék változtatni.

Az emberek többsége csak halászlét és a rántott halat ismeri, pedig számtalan elkészítési módja van, ha ismerjük a technikát, amellyel a hal evése nem egy rémálom.

Horgász feleségként szükséges volt megtanulnom a halfilézést úgy, hogy tényleg szálkamentes legyen.

Környezetünkben egyre több horgásztavat létesítettek, amiből adódik, hogy a horgászok száma is gyarapodik. Írásommal, tanácsaimmal próbálok segíteni, hogy a hal fogása ne csak a horgász élménye legyen, hanem az ebből készített étel elfogyasztása is örömteli lehessen.

A legismertebb, és a legtöbbször fogható halak: ponty, kárász, keszeg, amur, csuka. De! Ezek a legszálkásabb halak. Nem baj! Ha megfogadják tanácsaimat, bármelyiket szálla nélkül lehet fogyasztani. A filézés, igaz több munkát igényel, de a szállás hal evésénél mindenképpen rövidebb ideig tart.

Szükséges eszközök: egy jó éles kés, (ha lehet filéző) és egy pikkelyező kés, ami nem kötelező, de ajánlott, mert könnyebbé és gyorsabbá teszi a hal „pucolását”.

A filézés: A pikkely, belsőség és fej nélküli halat egy éles késsel a gerinc mentén bevágva és haladva a borda mentén, a halhúst levágjuk a csonttól, mindkét oldalon. (a hal hasán nincs szálla) Az így kapott haldarabokban még bőven van szálla.

Szállkamentesítés: Ekkor kell az éles kés. A húst keresztbe helyezük magunk előtt, és a késsel határozott, gyors mozdulattal a bőrig vágjuk. Ezt a mozdulatot olyan sűrűn kell végezni, amennyire csak lehet (mint amikor hagymát szelatelünk) **KÉSZI!** (Én a kárászt, keszeget is így készítem elő. Igaz hálátlan feladat, de megéri) Lehet böngészni a szakácskönyveket, finomabbnál finomabb halételekről.

Ha valakinek ez kevés, a halat le is lehet darálni. Filézés után le kell vágni a bőrről a húst és így darálni. **Garantáltan szállkamentes!** Ezzel bővíthető a halból készült ételek sokszínűsége.

Én már készítettem halból fasírtot, töltött káposztát, rakott tököt és még sok más.

Bízom benne, hogy a jó szándékkal írtakat lesznek akik megfogadják, és családjuknak, vagy maguknak a halételt változatosabban és gyakrabban készítik el. A munkához sok sikert és az elkészült halételhez jó étvágyat kívánok!

Még néhány jó tanács: bármilyen hal készítése előtt be kell sózni vagy fűszerezni a halat 1-2 órával. Ha rántjuk, vagy sütjük, az olaj legyen forró, mert a halszálla csöves alakú, így a csövecskékben keletkező párából szétoobbannak a szállkák, Ne süssük pár percnél tovább egy-egy oldalát, mert kiszárad.

Fügedi Zoltánné

Receptek az egészségért:

Mi minden található a halban és a szőlőben?

Vitaminok közül a halakban az A, E, D, B12 vitaminok találhatóak. Ásványianyag-tartalmuk is gazdag, például a kalcium (különösen a gerincével együtt megehető konzervhalak, például sprottni, makréla), magnézium, vas, szelén, jód és cink lehető fel bennük. A tengeri halaknak, például a lazacnak, makrélának és a tonhalnak különös jelentősége van táplálkozásunkban, mivel a bennük lévő többszörösen telítetlen, esszenciális, ún. omega-3 zsírsavak elősegítik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, gyógyítását. Nélkülözhetetlenek a szem és az agy egészséges fejlődéséhez, ezért a várandós anyák étrendjében fontos szerepet töltenek be.

A szőlőben (**béta-karotin**), B1-, B2- és **C-vitamin**, de kalcium, **vas** és **foszfor** is megtalálható. Különösen fontos a **szőlő** magas káliumtartalma. A **kálium** vízajtóként hat, így elősegíti az anyagcseretermékek kiürülését a veséken keresztül.

A **szőlő** ezen kívül gyümölcssavat, szőlőcukrot és pektint tartalmaz, ami a rostanyagokhoz hasonlóan gondoskodik a jó emésztésről.

A szőlőt cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak nem ajánlom, a halat viszont bátran fogyaszthatják!

Tonhalszeletek sajttal és gombával sütve

Hozzávalók:

- 80 dkg tonhal,
- 3 dkg liszt
- 3 dkg vaj,
- 10 dkg reszelt sajt,
- 15 dkg gomba,
- 1 dl olaj,
- 1 vöröshagyma,
- 2 gerezd fokhagyma,
- 1 csokor petrezselyem,
- 2-3 evőkanál ketchup,
- őrölt bors,
- só

Elkészítés:

A tonhalszeleteket megsózzuk, borsozzuk, lisztbe mártjuk, és mindkét oldalukat elősütjük. Egy tűzálló tálat kivajazunk, beletesszük a tonhalakat. A sütésből visszamaradt olajban a finomra vágott hagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a szeletelt gombát, sóval, borssal, fokhagymával, petrezselyemmel fűszerezzük és megpirítjuk. Kevés ketchupot keverünk hozzá, majd az elkészített ragut a halszeleteken egyenletesen elosztjuk. Megszórjuk reszelt sajttal, meglocsoljuk olvasztott vajjal, és sütőben pirosra sütjük. Rizzsel tálaljuk.

Csirkemáj szőlővel

Hozzávalók:

- 4 egész csirkemáj (szív is lehet vele)
- 1-1 fűt fehér és piros **szőlő**
- 1,5 dl vörösbor
- vaj
- szendvicskenyér
- só
- bors

Elkészítés:

A csirkemájat megmosom, hártától megszabadítom. Letörölöm a májakat, sózom, borsozom.

Kimagozom a kettévágott szőlőszemeket. Kis vajon személyenként 1 szelet kenyeret megpirítok, félreteszem, tálalásig melegen tartom. A visszamaradó vajban a májakat megsütöm, aláöntöm a bort, kicsit párolom benne. Aztán a májakat kiviszem és melegen tartom, majd a borba teszem a szőlőt és összeforralom, de csak annyira, hogy a szőlők ne essenek össze. A tányérra teszem a kenyeret/burgonyát, ráhalmozom a májakat és köré öntöm a szőlős szaftot.

Némethné Novák Zsuzsanna
Dietetikus

FELHÍVÁS!

2010. szeptember 13-án ismét indul a női gyógytorna jellegű torna az iskolában. Hetente 3 alkalommal - hétfőn, szerdán és pénteken - este fél hétkor minden kedves érdeklődőt (anyukákat és nagymamákat is) szeretettel vár

Borbélyné Balogh Zsuzsanna testnevelő tanár



Hirdetés

Halottak Napjára koszorú megrendelhető, és kapható október 20.-tól Csákberény, Bajcsy út 26.

Fügedi Zoltánné
Tel: 06 70 6158710

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 küldjete 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, receptek, egészséges táplálkozás stb.) Harmadi lapszámunkba annyi cikk érkezett, hogy alig fért bele az eddigi 8 oldalas lapba.

Hirdetéseink „ingyenesek” Szeretnénk lapunk nyomdai költségét esetleg hirdetési adományokból fedezni. Belátásotok szerint utalhattok **adományt** a Csákberényért Alapítvány számlájára, az Alba Takaréék helyi fiókjában, ahol az Alapítvány számlaszámát ismerik.

Elérhetőségeink, ahova küldhettek cikkeket, hirdetéseket:

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

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

Tisztelettel: Beke Dóra szerkesztő - alapítványi tag