



PERENYEI HÍRLEVÉL

11. évfolyam
3. szám
2012. június hó

A perényei önkormányzat lapja
Megjelenik 235 példányban.

A tartalomból:

Agro Infó

(2. oldal)

Egyházközségi rovat

Húsvét és Elsőáldozás Perényében
(3. oldal)

Kulturális örökségünk

Lajtha László emlékéve
(4. oldal)

Aranyhíd Óvoda

Képek, Nyílt napi élménybeszámoló,
Hírek (6. oldal)

Sportrovat

Helyi sporthírek (teke, foci, kick-box)
(9. oldal)

Égészség, életmód

Hogyan ápoljuk a bőrünket?
(11. oldal)

Eleink eledelei

(12. oldal)

Kitekintő

Hatezer év, sok ezer érv – Sé község
bemutakozása (13. oldal)

Programajánlat

Június (15. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó

(15. oldal)

Fontos címek és elérhetőségek

(16. oldal)

Önkormányzati Melléklet



„Ha Medárdkor esik, negyven napig esik.” „Júniusi derű: bőség, júniusi sár: szükség.”
„Sarlós Boldogasszony aminő, hat-hétig olyan lesz az idő (július 2. – Ottó).
„Ha július nem főz, szeptember éhen marad.”

PROGRAMAJÁNLO

2012. június 1. (péntek), 18:00-tól – Májusfák kitáncolása

Helyszínek: Hősök tere, Művelődési Ház előtt, Perényei Aranyhíd Óvoda udvarán.

2012. június 2. - Gyermeknap

Szombaton 15:00-tól várjuk a gyermekeket és szüleiket a 2. alkalommal megrendezésre kerülő Perényei Gyermeknapra! Jó idő esetén helyszín: Játsszótér, (rossz idő esetén: Művelődési Ház)

Programok:

Játékos vetélkedők, rajzverseny, arcfestés! 17:00-tól egy még soha sem látott meglepetéssel kedveskedünk a gyermekeknek! (A rendezvény ideje alatt – jó idő esetén – a templom és a felső buszmegálló közötti útszakasz lezárásra kerül!!)

2012. június 23. – Falunap

Szombat reggel indul a Falunapi Kupa. Előre is várjuk a csapatok (5+1fő) jelentkezését! (Díjazva: 1-3. helyezett, legjobb játékos, kapus és gólkirály. A győztes csapat 1 évig tulajdonosa egy ólomkristály vándorserlegnek.) **Nevezés: Guttman Józsefnél a 06/20 968-9914-es telefonszámon vagy a helyszínen.**

A Falunapi műsor ünnepi szentmisével veszi kezdetét. Ezt követően szeretettel várunk Mindenkit egy közös ebédre valamint a délutáni színes programokra!

(A rendezvény ideje alatt – jó idő esetén – a templom és a felső buszmegálló közötti útszakasz lezárásra kerül!!)

Tisztelt Gazdálkodók!

A 2012 évi egységes területalapú támogatási (SAPS) kérelmek beadási határideje május 15-én lejárt! A kérelmet időben beküldő termelők **május 31-ig késedelmi szankció nélkül módosíthatnak kérelmükön!** Megváltoztatható a vetett növény kódja, növelni illetve csökkenteni lehet az igényelt területnagyságokat, valamint az ezekhez kapcsolódó táblarajzokat!

2012. június 1-11. közötti módosítás a módosított parcellára vonatkozóan, illetve az igényelt állatok számának növelése a kérődző szerkezetátalakítási támogatásra vonatkozóan munkanaponként 1%-os csökkentéssel jár.

Azok, akik idén még egyáltalán nem nyújtottak be kérelmet, 2012. május 16. - június 11. között még megtehetik, munkanaponként 1% késési szankció alkalmazása mellett. Azaz a késedelmi szankció május 16-án 1 %, május 17-én 2 %...

Célszerű átnézni a beadott kérelem falugazdász által kinyomtatott példányát, hiba esetén őt kell keresni! Ezzel párhuzamosan rendbe kell tenni a földhasználatokat, annak érdekében, hogy a támogatás igénylője nevén legyen jogos, földhivatalnál bejelentett földhasználat, legkésőbb június 9-ig!

Családi gazdálkodók esetében rendkívül fontos megemlíteni, hogy **minden földterület a gazdaság vezetőjének nevén legyen** bejelentve földhasználatra, a tagok használatában levő földekről szóló papírokat az MVH nem fogadja el idéntől.

Az Őrségi Vízrendezési Társulat felé fizetendő vízügyi hozzájárulási díj fizetésének kötelezettségét 2011-ben jogszabály törölte el. Ebben az évben azonban már többen érdeklődtek, miért kapnak mégis befizetendő csekkeket? Ennek oka, hogy közgyűlést (küldöttgyűlést) követő szavazáson működési hozzájárulás fizetésének kötelezettségét szavazták meg, mely adók módjára behajtható és az 5 hektár feletti gazdálkodókat érinti, azok nagy örömére.

A termeléshez kötött anyatehén támogatási kérelmek várhatóan 2012. június 1. és július 31. között nyújthatók majd be az MVH kirendeltség címére papír alapon! Keresse falugazdászát a szükséges nyomtatványok beszerzéséhez!

Feltételek röviden: húshasznú vagy kettős hasznosítású típusba tartozó nőivarú egyedek támogathatók, melyeknek van fül száma. Minimum 3 támogatható állat után igényelhető, melyeknek legkésőbb a támogatási kérelem postára adásának napján el kell érniük a 8 hónapos kort. A kérelmezett állatokat a kérelem postára adását követő naptól kezdődően 6 hónapig folyamatosan a tenyészetben kell tartania a gazdának (kötelező birtokon tartás). A támogatás alapjául szolgáló állatlétszámban a birtokon tartás teljes ideje alatt az üszők aránya legfeljebb 40% lehet, valamint a kérelmezett állatok legalább 30%-ának kell lenni ellésének a 2012. január 1-jétől 2012. december 31-ig tartó időszak során. Kezdők esetében mezőgazdasági végzettség, vagy legalább 5 éve folytatott őstermelői tevékenység szükséges a jogosultsághoz, melyet a falugazdász igazol!

Tisztelettel:

Baumgartner András
szerkesztő

Egyházközségi rovat

Kedves Olvasóink!

Az elmúlt két hónap vallási eseményei közül a **húsvét** és az **elsőáldozás** ünnepét szeretném kiemelni.

Húsvét:

Húsvét vasárnap hajnalán - a tavalyi szép tavaszi időtől eltérően - februári zord, szeles hideg köszöntött ránk. Ennek ellenére sokan eljöttek a közös ünneplésre, és feltámadási körmeneten résztvevők száma elérte a 150 főt.

Első áldozás:

Falunkból **öt gyermek** volt elsőáldozó **április 15-én**, a vasárnapi szentmisén templomunkban. Jó volt újra megélni azt, hogy a templom megtelt, hisz sokaknak már ülőhely sem jutott. Nagyon szép és bensőséges szertartás volt, együtt ünnepeltünk az elsőáldozó gyermekekkel, szüleikkel, rokonaikkal.

Külön öröm volt az is, hogy egy régi hagyományt is megtartottak az elsőáldozók és szüleik azzal, hogy szombaton, a szent gyónás után összejöttek egy szerény agapéra és beszélgetésre Szabolcs atyával együtt a Perenyi Plébánián.

A faluban sokan szeretettel gondolnak vissza a régi elsőáldozások utáni közös reggelire a Plébánián. Olyan finom kakaót és kalácsot az óta sem ettünk. Úgy érzem a mai gyermekeknek is szükségük van ilyen - vagy legalább hasonló - a közös együttlétből fakadó emlékére, ami az idén újra elkezdődött.

Az elsőáldozás örömteli eseményéről készült képek:





Az idén **június 10-én vasárnap** a szentmisét követően lesz az **Úrnapi körmenet**. A tavalyi évhez hasonlóan négy Úrnapi sátrat készítünk, ehhez kérjük minél több ember segítő közreműködését. A sátrókészítés időpontja az azt megelőző vasárnapi szentmisén kihirdetésre kerül.

A hagyományos **Mariazell-i zarándoklatra** autóbusz indul Perenyéből **július 14-én**, szombaton, a részvételi díj 3.500 Ft. Várjuk a jelentkezéseket legkésőbb **június 24-ig** a szentmisék után a sekrestyében, vagy a **06-20-3557-631** telefonszámon.

Csire Lenke
egyházközségi világi elnök

Kulturális Örökségünk

LAJTHA LÁSZLÓ

Idén lesz a világhírű zeneszerző és népzene-kutató, **Lajtha László** (1892-1963) születésének 120. évfordulója. Kodály és Bartók kevésbé ismert, budapesti kortársa kitartó népzene-gyűjtő útjai során két alkalommal is járt nálunk 1959-ben és 1960-ban, amikor magyar táncdallamokat és énekeket gyűjtött. Lajtha azt vallotta ugyanis, hogy az régi néphagyományok a legtovább a perifériákon maradnak meg, és ezért látott neki gyűjteni a nyugati határvidéken. Sopron és Vas megye feltáruló gazdag hagyománya igazolta is elméletét. Küzdelmes életére két visszaemlékezéssel emlékezünk. Az egyik **Erdélyi Zsuzsannának**, tanítványának és munkatársának, az archaikus népi imádságok európai hírnő kutatójának visszaemlékezése, valamint **Herold József gencsi plébános** emlékező sorai az Új Ember 1963. március 10-i számából.



„Laci bácsi 1948. október közepén önként jött haza, amikor már söpörték a Mindszentynek készített zárkát. Nyugati barátai jól látták, hogy mi a helyzet Magyarországon. Lajtha úgy érezte, itthon a helye. Azonosulni kell népével. Magyarsága kötelezi a közös sorsvállalásra. Karácsonyra kirobbant a Mindszenty-per, s elkezdődött az érsek szörnyű kálváriája. Laci bácsi pedig látta, hogy csapdahelyzetbe került, ahonnan egyhamar nem tud kievickélni. Lelki terheit súlyosbította a lét gondja. Állásaiból kitették. Eladogatásokra kényszerült. Nyugdíjas zeneszerzőként 200 forint volt a havi biztos jövedelme. Zöld határon át nem akart, nem mert Rózsi nénivel disszidálni. Kivándorlási útlevelet kért. A kormánynak (Rákosi–Gerő–Révai-korszak) ez kínos lett volna a nyugati sajtóviszhang miatt. Az első velencei filmbiennálén filmzenéje aranyérmet nyert. Maga a film is: T.S. Eliot Gyilkosság a katedrálisban című drámáját – II. Henrik és a canterburyi érsek harca – Höllering rendezte és nevezte be 1951-ben. A várható európai botrány miatt Rákosiék engedtek, s keserves kompromisszumként hozták létre az úgynevezett Lajtha-csoportot, a Művelődésügyi Minisztérium hatóköre alá rendelt népzenei gyűjtő- és munkaközösségeket. Az a

sajátos helyzet alakult ki, hogy egy kőkemény diktatúra állt szemben egy magányos, öregedő emberrel.”

Erdélyi Zsuzsanna: A kockás füzet. Úttalan utakon Lajtha Lászlóval. Hagyományok Háza, Budapest, 2010.

„Lajtha László a kincses és sokvallású Erdély szülöttje nem volt a katolikus egyház tagja – örökölt vallását haláláig híven megőrizte. Évek óta ismerem. Ősztől kezdve nyár elejéig a nyugati részekre járt, Sopron és Vas megyékbe gyűjteni a népzene megmaradt kincseit öreg cigányprímásoktól, öreg falusi nagypapáktól és nagymamáktól. A határövezetbe való belépési és elhagyási engedélyt mindig Gencsapátiban láttamoztatta a községi tanácson. S ha már oda elment, a plébániára is bejött havonta kétszer. S mivel az állomástól bevezető út a templomunk előtt vitt el, oda is mindig bement katolikus asszisztensnőivel rövid imádságra. De ezt más helyeken is megtette. Jó viszonyban volt mindenhol a katolikus papokkal, templomaink imádkozó helyei voltak. Gyűjtő körútjai alatt a szombathelyi nagyszállóban lakott. Szombathelyi jó barátai közé tartoztak a papi otthon lakói: Géfin Gyula prelátus, historikus, Kappel János szentszéki elnök, Winkler József dogmatikus, meg az ott lakó többi tudós pap. A székesegyházban magam is láttam ájtatoskodni. Azt is hallottam, hogy ha vasárnap Szombathelyen volt, a kórusra is fellátogatott és nagymise alatt az is beállott egyszerű énekesnek a basszus szólam erősítésére. A székesegyház pap-karnagya tudta, hogy ki az az egyszerű, szerény megjelenésű, buzgó énekes, a kar tagjai azonban először bizonyára nem tudták, hogy világhírű zeneszerző segít nekik Isten dicséretében.”

Herold József: Társunk Isten dicséretében. Emlékezés Lajtha Lászlóra. Új Ember, 1963. március 10.

Rétfalvi Balázs
szerkesztő

Ajánló:

Kisfilm Lajtha Lászlóról:

Lajtha László népzene kutató (youtube)

http://www.youtube.com/watch?v=U_S3yPuWbR8

Lajtha László élete és munkássága:

<http://lajtha.hagyomanyokhaza.hu/>

Programok a Bartók Rádión:

http://fidelio.hu/operett_musical/musorvaltozas/lajthaev_a_lathataron

String Quartet No.6 - I. Molto allegro:

http://www.youtube.com/watch?v=3R6tzBfRmU0&feature=player_embedded

Aranyhíd Óvoda

A Perenyei Aranyhíd Óvoda hírei

Az Aranyhíd Óvoda életéből

Szülinapok az Óvodában



Szentmiklósi Levente Kristóf: 3 éves



Kovács Olivér: 4 éves



Németh Dániel: 3 éves szülinapja



Molnár Dominik: 7 éves szülinapja

Óvodai csoportunk



Az iskolába induló pajtásaink:



(balról jobbra:) **Black Noel Kristóf, Bolfán Réka, Iker Detre Vid, Schatzl Zsófia, Varga Csenge, Tömő Ádám, Kovács Dávid, Németh Balázs, Molnár Dominik**



Bolfán Réka, Varga Csenge, Schatzl Zsófia



Milfai Barna, Black Noel, Pethő Márk



Bolfán Réka, Kovács Dávid



Schatzl Zsófia, Iker Detre Vid



Bolfán Réka, Németh Balázs



Schatzl Zsófia, Black Noel Kristóf



Varga Csenge, Molnár Dominik



Tömő Ádám, Varga Csenge

Nyílt nap az óvodában

A középsős és a nagycsoportos gyermekek szülei számára talán a legérdekesebb, leginkább várt óvodai program minden évben a nyílt nap. Biztos vagyok abban, hogy különösen érdekel mindegyikünket, vajon miképp telnek csemetéink napjai az oviban. Hiszen nem vagyunk egyformák mi sem és persze gyermekeink sem. Egyikük szívesen beszél a napjáról, a másiktól még harapófogóval sem lehet kihúzni egy szót se arról „mi történt az oviban?”. Az utóbbi gyerekek szülei örülnek a legjobban az ilyen alkalomnak, amikor egy kevés információt gyűjthetnek be arról, hogyan érzi magát „szemük fénye” a közösségben, mennyit okosodott az eltelt 2-3 év alatt, milyen fegyelmezetten tud viselkedni a foglalkozások alatt. Megnyugtató érzés látni, ha a kisgyermekünket jókedvű a társai közt, ha örömmel játszik, vagy lelkesen számolja mágneses tábláján a virágokat, gyümölcsöket. Igazán jó észrevenni, az elégedettséget az arcán, amikor helyesen oldotta meg a feladatot és ezért dicséretet kapott az Óvó nénitől.

A komoly dolgok mellett persze jutott idő a játékra és a mesére is. A bábozás mindig nagyon leköti a gyerkőcök figyelmét, szívesen szerepel aki „bátrabb”, a többiek pedig egyszerűen csak hallgatják Nelli nénit, és figyelik a bábozókat.

Másfajta „tudományok” is helyet kaptak ezen a délelőttön. Testükkel és testrészeikkel, az egészségneveléssel kapcsolatos ismereteket is játszva, énekelve sajátítják el a kicsik. Éva néni foglalkozása alatt az irányokat is gyakorolták egy kedves kis figura segítségével, aminek a testrészeit kellett helyesen a törzshöz és fejhez kapcsolni. Később, takaró alá bújtatott tisztálkodó szereket és eszközöket formájuk alapján ismerték fel az ovisok. Ez a feladat igazán tetszett mindegyiküknek, nagyon élvezték a játékot és utána a babafürdetést, vízzel és habfürdővel. Ebből persze senki sem szeretett volna kimaradni, mindenki alaposan megsuvickolta a játék babát, úgy ahogy otthon is kell tisztálkodni.

Ez a kellemes délelőtt hamar véget ért, láthattuk milyen hamar elszalad egy napja gyermekünknek a Perenyei oviban, ahol kedvesen, nagy szeretettel fogadtak bennünket gyerekek és felnőttek egyaránt. Köszönet az Óvó néniknek azért, hogy részesei lehettünk egy délelőttre az óvoda életének, Erika és Marika néninek a szeretetteljes gondoskodásukért, amit kisgyermekünk kapnak.

Egy szülő

Nyílt nap az óvodában...

2012. április utolsó hetében az oviban nyílt nap volt, így a középsős és nagycsoportos gyermekek szülei bepillantást nyerhettek kis csemetéik mindennapjaiba.

A délelőtti programja gyorsan pergett: bevezetőként Nelli néni „A három pillangó” című mesét bábozta el, amely nagy hatást váltott ki: a gyermek újra meglelevenítették a mesét saját interpretálásukban. Ezt követte a tízórai, amely kellő energiával töltötte fel a kis „nebulókat” a továbbiakra.

Éva néni „környezet ismereti” foglalkozást tartott: az emberi testrészek, a higiéniai szokások fontossága, miértje is napirendre került. A gyerekek aktívan és szorgalmasan működtek közre az interaktív feladatok megoldásában.

Pici pihenő után következett a második foglalkozás, a „matematika”. Az egyszerű összeadási és kivonási műveleteket remek, játékos mutatványok keretében mutatták be a gyerekek.

Az óvó nénik nagy, puha dobókockája, a nyuszikák „házakba költöztetése” mind megannyi lehetőséget kínált a játszva tanulás módszereihez, hiszen ne feledjük: az óvodás gyerekek legfőbb tanulási módja a JÁTÉK, a szó valódi értelmében.

Szülőként látva a foglalkozásokat a nosztalgia érzése kerített hatalmába: de jó is lenne újra kis óvodásnak lenni, itt, ebben a közösségben, hisz az óvó nénik szaktudása, gyakorlata, elhivatottsága önmagáért beszélt: remek hangulat, jókedv, kacagás jellemezte a délelőtti hangulatát.

Az idő gyorsan elrepült, az ablakon bekacsintgató huncut napsugarak a „tudományban” megfáradt kis gyermekeinket az udvarra csalogatták. De ez természetes is, hiszen ebben a korosztályban egy helyben ülni és aktívan figyelni így is bravúr volt.

Gratulálunk a gyerekeknek, gratulálunk az óvó néniknek!

Köszönettel és tisztelettel:

Preininger Brigitta (egy anyuka)

További híreink

- Május 31-én délután 15 órai kezdettel Néptánc Bemutató, záró foglalkozás a szülők részére.
- Június 8-án tartjuk az óvodai tanév záró ünnepélyünket majd délután 17:30-tól a nagycsoportos óvodások búcsúztatóját az óvodában. Minden kedves szülőt szeretettel várunk!
- Június 20-án lesz az óvodai kirándulás a szülőkkel és a gyermekekkel együtt a Veszprémi Állatkertbe.
Indulás: reggel 8 órakor.
- Július 2-től július 28-ig lesz a nyári takarítási szünet az óvodában.

Hálásan köszönjük **Viszked Péternek** az óvodában egész évben végzett önzetlen, segítőkész munkáját, amit az óvodás gyermekekért tett!

A nyári szünidőre minden kis óvodásunknak és szüleiknek jó pihenést, kellemes időtöltést, családi programokat, kirándulásokat kívánunk!

Csire Istvánné
óvodavezető

Sportrovat

Kedves Sportrajongók!

Szeretettel köszöntök mindenkit itt a nyár elején, mely egyes sportok szezonjának végét is jelenti!

Kezdeném is a **női tekével**, hiszen végeztünk a csapat és az egyéni versenyekkel is!

Utolsó jelentésemet még győzelemben reménykedve írtam, ami sajnos nem teljesült! **Pécsre** utazásunk végeredménye nem tükrözi a valós csatát - 5:3-as vereséget szenvedtünk, ahol a több ütött fával hoztuk a pontot, de sajnos a szett pontok és a csapatpontok - egy kivételével - a Pécsnél maradtak! Egyetlen pontszerzőnk Kovácsné Flór Beáta volt 504 fával!

Ez után a meccs után már biztos volt a búcsú a szuperligától, de emelt fővel érkeztünk az **utolsó hazai** meccsünkre, ahol a már biztosan bent maradó Kunfehértó volt az ellenfél!

Győzelemmel megajándékozva a közönséget 6 – 2-es győzelmet arattunk, ahol a pontszerzők: Imre Viktória 535, Móricz Kata 535, Kovácsné F. Beáta és Némethné B. Renáta 514, és Erdész Nóra 554 fával!

Így a 2011-2012-es szuperligás bajnokságban 14 csapatból a 12. helyen zártunk! A jövő kérdéses, hiszen lehet, hogy marad ugyanez a rendszer!

A csapatbajnokságok lejártsága után következett az **egyéni bajnokság**!

A Területi bajnokságot **Szentgotthárdon** rendezték meg, ahonnan továbbjutottak: 6. helyen Imre Viktória 540, 8. helyen Móricz Kata 537, 11. helyen Erdész Nóra 521, és 12. helyen Domján Tímea 519 fával! Innen debütálva **Tatabányára**, a Vidéki versenyre, ahol 35 versenyzőből 14 versenyző jutott tovább az országos páros és egyéni versenyre, Szegedre!

Továbbjutóink: 6. helyezettként Erdész Nóra 545, 8. helyen Domján Tímea 534, és 9. helyen Imre Viktória 530 fával ☺!

Szegeden már sajnos nem teljesítettünk úgy, ahogy vártuk magunktól!

Párosban Domján Tímea Nagyné F. Mariannal (Tatabánya SC) a 10. helyen végzett. Imre Viktória Erdész Nórával párban pedig a 15. helyen végzett! De sebj, majd jövőre ☺

Minden csapattársamnak jó pihenést kívánok a nyárra, és remélem lesz újrakezdés augusztusban!

Tekénél maradva lássuk a fiúkat!

22. forduló	Balogunyom TK - Perenye TK 2 : 6	Kercselics Tamás 421, Jáger István 404, Treiber Ferencz 410, Krancz Rajmund 446
23. forduló	Perenye TK - Néró TC Nárái 2 : 8	Kercselics Tamás 450, Krancz Rajmund 458
20. forduló	Vonyarcvashegy SE - Perenye TK, Elhalasztott: 3 : 5	Krancz Rajmund 422, Jáger István 390, Treiber Ferenc 405
24. forduló	Zalakaros térsége SE - Perenye TK 6 : 2	Krancz Rajmund 395, Kercselics Tamás 388
25. forduló	Perenye TK - Olajmunkás SE Gellénháza 3 : 5	Treiber Ferenc 412, Kercselics Tamás 427, Krancz Rajmund 482
26. forduló	Zalaszentgróti TK - Perenye TK 3 : 5	Krancz Rajmund 453, Treiber Ferenc 425, Németh Károly 439

A fiúk a 14 csapatból a 11. helyen zártak, így maradtak az NB III. Nyugati csoportjában!
26 meccsük volt 10 győzelemmel és 16 vereséggel, így 22 ponttal zárták a tabellát! Gratulálunk!

A foci tekintetében számíthatunk még izgalmakra!

19. forduló	Nemesbőd SE - Perenye SE 3:1	43' Vizvárdy
20. forduló	Perenye SE - Gencsapáti KSE 3:1	10' 47' Szentmiklósi, 32' Kámán
21. forduló	Bucsu KSK - Perenye SE 1:2	7' Kovács, 75' Bors
22. forduló	SZABAD	
23. forduló	Perenye SE - Pornóapáti FC 3:0	25' 39' Kovács, 83' Szalmer
24. forduló	Horvátzsidány SE - Perenye SC 2:2	40' 82' Kovács
25. forduló	Perenye SE - Vát SE 0:1	
26. forduló	Gyöngyösfalu SE - Perenye SE 2-2	43' 85' Kovács

A 15 csapatból jelenleg Perenye a 8. helyen áll, egyenlő ponttal a 7. helyezett Vasasszonyfával, akikkel az utolsó fordulóban találkoznak! Még 4 mérkőzés van hátra az idényből, úgyhogy HAJRÁ PERENYE!!!



2012. május 19-20-án 18. alkalommal került megrendezésre **Szegeden a kick-box Világkupa**, ahol fiatal büszkeségeink, **Bolfán Ádám** és **Bolfán Ákos** (Kondor&Controll SE versenyzői) óriási sikert arattak!

A versenyre 26 országot képviselve mintegy 800 nevező érkezett. A Bolfán testvérek kadett I-ben dupláztak, a lightban illetve a combrúgásos kick-lightban pedig szintén nem találtak legyőzőkre, így mindketten aranyérmet szereztek!

Gratulálunk, és további sportsikereket kívánunk a fiúknak!

Mindenkinek kellemes nyarat, szép időt, és sok-sok élményt kívánok a nyárra!

Domján Tímea
szerkesztő

Egészség, életmód

Tisztelt Olvasóim!

Hogyan ápoljuk bőrünket?

Először is nézzük meg, milyen típusú a bőrünk. Ötféle bőrtípust különböztetünk meg, mégpedig a normál, zsíros, száraz, érzékeny és kombinált. A bőrtípus nagymértékben összefügg az életkorunkkal, öröklött adottságainkkal, hormonszintjeinkkel. Ez egy élő szövet, igényei változnak attól függően, hogy milyen évszakban vagyunk, de, változik igénye évről-évre is. Az életünk folyamán is változik bőrünk típusa, tehát kezelése nagy odafigyelést igényel.

Életkor szerinti jellemzői

A nőknél a menstruáció elmaradása után a szervezet ösztrogén termelése jelentősen lecsökken (általában 45-55 év között). Emiatt a bőrben is változások lépnek fel, mert rendkívül érzékeny az ösztrogénra. Később, mint a nőknél, mint a férfiaknál a faggyúmirigyek termelése tovább gyengül, sőt, egyre sebesebb iramban, amitől a bőr kiszárad és elvékonyodik. Az irharéteg veszít rugalmasságából, a bőr petyhüdtté válik. Előjönnek a korábban a nap által okozott elváltozások, megjelennek a barnás foltok, egészen a kérgességig terjedhetnek.

Kollagén veszteség

A változás korát követő 10 évben a női szervezet kollagén szintje 30%-al csökken. A kollagén a bőr szilárdító váza. Összetartja a bőrt és alátámasztja az egyéb szöveteket, valamint a vérereket. Ha szerkezete megtöredezik, veszít rugalmasságából, feszességéből, megereszkedik, ráncosodik. Ha sokat tartózkodunk a napon, ez a folyamat felgyorsul, a kollagén rostok szétesnek, gyengébbek lesznek. Akinek bőrét sok napsugárzás éri, hamarabb ráncosodnak, mint aki védte bőrét a nap káros sugarai ellen.

Lelassult regeneráció

Amíg a bőr fiatal, sejtjei 21-40 nap alatt cserélődnek. Idősebb korban ez a sejtregeneráció lecsökken, megközelítőleg a felére. Mivel több sejt halmozódik fel, a bőr kemény, durva tapintású lehet. Ennek az is lehet a következménye, hogy az öregedő bőr lassabban is gyógyul, különösen előrehaladott korban. A vágások, horzsolások, amelyek fiatalabb korban pillanatok alatt begyógyultak, most lassabban gyógyulnak. Legfeltűnőbb a lábszáron, mivel itt a vérkeringés is gyengébb már, a bőr vérellátása csökken. A vérkeringés gyengülése gyakran a mozgásszegény életmódra vezethető vissza.

A bőr átvizsgálása

65 éves életkorunk után gyakrabban kell megvizsgálni bőrünk állapotát, vagy megkérni valakit erre. Mire figyeljünk?

- dudorok, csomók, pigment elváltozások
- időskori foltosodás, ártalmatlan szépséghibák, napsugárzás okozta elszarusodás,
- szembetűnő elváltozás esetén azonnal forduljunk szakorvoshoz

Ötpontos bőrápolási program

- 1.) az öregedő bőr száraz, naponta kenjük be hidratáló krémmel, különös tekintettel a lábszárunkra is
- 2.) szappanmentes bőrtisztító krém használatával mérsékelhetjük bőrünk folyadékvesztését
- 3.) soha nem késő védeni bőrünket a nap káros hatásaitól. Vigyázat, az öregedő bőr vékonyabb, jobban kell védeni. Viseljünk fejfedőt a napon.
- 4.) ahogy öregedünk, fázósabbá válunk, jobban befűtjük a lakást. Tegyük párologtatót a fűtőtestre, vagy szerezzünk be párástó készüléket
- 5.) a mozgás javítja a vérkeringést, ezáltal a vérben több lesz az oxigén, ez eljutva a sejtekhez tápanyaggal látja el őket, így őrizve bőrünk egészséges állapotát.

Eleink eledelei

Mottó: „Nincs rossz kaja, csak keveset kaptunk. Nem a győzelem, hanem a készétel a fontos!”
2012. június

Tisztelt Olvasóim!

Azt hiszem, nem szóltam időben, - pedig kellett volna – hogy figyeljenek oda, mert nagyon megy az idő. És tessék! Itt van, már fél éve, hogy ebben az esztendőben élünk, és senkinek nem tűnt fel? Ejnye, ejnye! Mert mindig csak az evés, meg az ivás (fiatal koromban ezt a szót hosszú í-vel írtam).

A Balaton parton a barátommal beszélgettem, és csak úgy közbevetőleg megkérdeztem, hogy mennyi az idő. Erre ő azt válaszolta, hogy az semmi, de, mennyi a szűnyog. Természetesen megsértődtem, engesztelni csak két nagyfröccsel tudott. Már nem tudom miért, de ő is hamar megsértődött valamiért, amiért nekem két sört kellett fizetnem. Délután 3 óra felé hazafelé döcögtünk, mikor feleségeink keresésünkre indultak, éppen félúton találkoztunk. Megfelelő hangerővel és elég cifra szavakkal fűszerezve vontak bennünket felelősségre, hogy mennyit ittunk. Válaszunk természetesen egyértelmű volt, hogy a dr. Varga József háziorvos mondotta, hogy ilyen melegben naponta 2,5-3 liter folyadékot is el kell fogyasztani. A válasz mefisztói kacaj volt, és a folyadék minőségének kérdésében nem tudunk megegyezni. Csendben telt a nap hátralévő része.

Arra gondoltam, hogy ilyen fáradt gyomrok, és egyáltalán a szervezet pihentetése érdekében készítsenek el egy-két kímélő ételt (Nagy Margit receptjei közül). Érezzék jól magukat, és jó étvágyat kívánva maradok tisztelettel, az Önök híve:

Soós Tibor
 a haspárt mb. elnöke

BÚBOS HÚS

Hozzávalók: 40 deka sült hús (4 szelet), 2 evőkanál étolaj, 2 deka vöröshagyma, 1 darab zsemle, 1 darab tojás, 10 deka gomba, 5 deka reszelt sajt, só, bors, petrezselyemzöldje.

Az étolajban megpároljuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a szintén apróra szeletelt gombát, sózzuk, borsozzuk, és addig főzzük, míg saját levét el nem főtte. Hozzáadjuk az áztatott, kinyomkodott zsemlét, a tojást, a finomra vágott petrezselymet, ha kell, utána sózunk. Alaposan összekeverjük. Kivajazunk egy tűzálló tálat, belefektetjük a hússzeleteket, a töltelékből mindegyikre egy halmot teszünk, majd megszórjuk a reszelt sajttal. Forró sütőben addig sütjük, amíg a töltelék piros lesz, de arra figyeljünk, hogy ne barnuljon meg.

Egy adag: 304 Kcal, 9 gramm szénhidrát

CSIRKESZÁRNY SÜTŐBEN

Hozzávalók: 60 deka csirke szárny, 3 deka liszt, 3 evőkanál olaj, 2 deci kefir, 4 deka reszelt füstölt sajt, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, pirospaprika.

A szárnyakról levágjuk a végeket, és mindkét oldalukat besózzuk. A lisztet összekeverjük a paprikával, a borssal, és ebbe a fűszeres lisztbe mártjuk a szárnyakat. Tepsibe egymás mellé rakjuk őket. A kefirben elkeverjük az olajat, a zúzott fokhagymát, a sajtot és a megmaradt lisztet. Kicsit megsózzuk és ráöntjük a szárnyak tetejére. A tepsit lefedjük alufóliával és kb. 30-40 percig sütjük.

Egy adag: 300 Kcal, 10 gramm szénhidrát.

SERTÉSKARAJ CSIRKEMÁJJAL

Hozzávalók: 60 deka sertéskaraj, 20 deka csirkemáj, 3 evőkanál étolaj, só, majoránna, bors.

A karajból 4 szeletet vágunk, késsel felszúrjuk, egy kis zsebet készítünk, besózzuk. A májat késsel elkaparjuk, összekeverjük a fűszerekkel, és a karajszeletekbe töltjük. Fogvájóval összetűzzük a hússzeleteket. Kivajazott tepsibe rakjuk őket, tetejüket is megolajozzuk, és alufóliával lefedve pároljuk, majd a végén kibontjuk, és szép pirosra sütjük.

Egy adag: 311 Kcal, 1 gramm szénhidrát.

Kitekintő

Hatezer év, sok ezer érv

Útjaink során gyakran megfordulunk az emléktárgyakat árusító boltocskákban, hogy családtagjainknak, ismerőseinknek valami apróságot, ajándékot keressünk. Így kerül haza a soproni kékfrankost tartalmazó palack, a kőszegi várat bemutató könyv vagy az Őrségből egy szépen formázott csupor. De mi jellemző Sé községre? Az, ami mögött a legtöbb talány rejlik, régi értékünk: falunk neve. Egyszerű szó, az idegent mégis töprengésre készteti, kétszer is megnézi, átkereszteli, aztán javítani akarja, és végül rosszul írja le. "Tessék mondani, minek a rövidítése ez?" - kérdezik néha a Sé szót olvasva. Nem más, mint a négy kétbetűs magyarországi település - Ág, Bő, Őr és Sé - egyike. A Sé szó az ősi magyar séd = sét 'patakocska, csermely' főnévből keletkezett."



A község Szombathely szomszédságában található, olyan közel, hogy gyalog vagy kerékpárral is megtehető az út a két település között. A vándor szeme megpihenhet az erdőkkel tűzdelt festői tájon, távolban a Kőszegi-hegység tömbje kéklik, s a dombok, az Arany-patak menti virágos rétek és Sé utcái mind arra buzdítanak, ismerjük meg alaposabban e sokszínű földet.

Sé szomszédai: északon és keleten Szombathely város, délen Nárai, nyugaton Torony községek. Legnagyobb patakunk az Arany-patak, melybe északról a Szünősei-patak torkollik. A mai Szombathely környékén összefutó patakok 6000 évvel ezelőtt, az újkőkor idején hatalmas mocsárvilágot alkottak, melyből kiemelkedő lankás domboldalon települtek meg az új kőkori földművelők falvai.



Az egyetemes művészettörténet egyik kiemelkedő alkotása a „**Séi Vénusz**”. A neolitikus korban megformált agyagszobrocskát a szántóföld rejtette magában. Az értékes torzót a Savaria Múzeumban őrzik. Az új kőkori életvitelről mesélnek a Sében talált finom vonalú cserépedények, használati tárgyak. A település fontos része volt a földhíddal megszakított kettős kőrárok rendszer.

A rómaiak mindenütt nagy gondot fordítottak városaiknak elegendő vízzel való ellátására. Ebből a célból összegyűjtötték a Kőszegi-hegység forrásvizét, és földalatti vezetéken keresztül vitték a városba. A **római kori vízvezeték** átvonult a község déli részén.

A helyiek a rózsaszínű cementtel burkolt csatornát sokáig török alagútnak hitték. Volt, aki azt gyanította, hogy vörösbőr folyhatott benne.

A faluról kapta nevét a híres Sey család. Nemzetségük a horkák törzséből származtatja magát, mint Kálnak és Bulcsúnak ivadékai. A Sey névvel egy 1387-es oklevélben találkozunk, majd Luxemburgi Zsigmond magyar király 1418-ban Regensburgban Sey Mihály részére kiállított címeres levelében. Mihály a királyi testőrség tagja volt, a viadalokon kitűnt hősiességével.



A Sey család jelképei Sé község címerében is megtalálhatók. A család leszármazottját, Sey Gábort a falu 2000-ben első díszpolgárává fogadta.



Sé 1801-ig a dozmati plébániához tartozott, majd Olad leányegyháza lett. A régi, dűledező állapotban lévő templom helyett 1901-ben nagy összefogással, mindössze öt hónap alatt új templomot épített Sé vallásos népe. Az építkezést Varga József rohonci építőmester irányította. 1776-os misekönyvét és 1722-ben készített oltárkelyhét az új templom őrzi. Kétszáz esztendő után a toronyi plébániához csatoltak minket, a hitélet felpezsdült.

Sé lakóinak száma 1400 fő. A lakók átlagéletkora 37 év. A falu azok közé a települések közé tartozik, ahol a recessziós időszakban sem csökkent, hanem ellenkezőleg: növekedett a lakásépítések száma. Ennek eredményeképpen az elmúlt években új falurészek épültek fel. A fejlesztés alapját azok a telekkialakítások jelentették, amelyből oroszánrészt vállalt a falu önkormányzata is. A telkek hamar elkeltek, de nem kell izgulniuk azoknak sem, akik ezután szánnák rá magukat itt családi ház építésére.

Nincs igaza azoknak, akik Sét Szombathely kertvárosának, alvóvárosának nevezik. Településünk büszke elért eredményeire. A séi lakosok közötti összhang erősítése, a közösségépítés a képviselő-testület egyik fő feladata, ebben a civil szervezetek aktívan részt vesznek.

Az Aranykör Klub, melynek tagjai sorában főleg nyugdíjasok vannak, elmúlt húsz esztendő. A fiatalabb Mosoly Klub tagjai is szívesen segédkeznek a különböző falubeli eseményeken. Közéleti klubunk a Demizson Klub, melynek egyik estéjén nagy sikerrel szerepeltek a Perenyei Férfi Népdalkör dalosai is. Együtt énekeltek perenyéiek és séiek. Kerestük a közös hangot. Több mint tíz éve dolgozik falunkért az ÖrökSÉgünk Alapítvány. Adventi koncertet, húsvétváró programot szerveznek, felújították a pünkösddölés hagyományát.



Nyáron falunapot rendezünk, templomi búcsúnk szeptember közepén, Szent Kereszt felmagasztalásának napján van. Új ünnepünk a májusi Zsigmond-nap, melyet tavaly rendeztünk meg először. Itt emlékezünk meg a bátor Sye Mihályról és a nemesi címeres levelet adományozó uralkodóról.

Sörös István
polgármester



Sé – Demizson Klub, Perenyei Férfi Népdalkör bemutatkozása, 2012. február 24.

Programajánlat

Júniusi programajánlat

2012. június 1. (péntek) – Májusfák kitáncolása

Pénteken **18:00-tól** tartjuk a Májusfák kitáncolását (azok felállításával megegyező sorrendben).

Találkozó: a **Perenyei Szent Ágota templomnál**, további helyszínek: **Művelődési Ház** előtt, **Perenyei Aranyhíd Óvoda** udvarán.

Szeretnénk megkérni az erős és tapasztalt fiúkat, férfiakat, hogy segédkezzenek a fák „kitáncolásában”, valamint a lányokat, hogy jelenlétükkel és „buzdításukkal” járuljanak hozzá a program sikeres lebonyolításához. Továbbá minden érdeklődőt szeretettel várunk!

2012. június 2. (szombat) - Gyermeknap

Szombaton **15:00-tól** várjuk a gyermekeket és szüleiket a 2. alkalommal megrendezésre kerülő Perenyei Gyermeknapra!

Jó idő esetén helyszín: a Szent Ágota templom mögötti **Játszótér**, rossz idő esetén: **Művelődési Ház**

A tavalyihoz hasonlóan **játékos vetélkedőkben** mérhetik össze ügyességüket és tudásukat a résztvevők. Megrendezésre kerül a már „hagyománynak számító” **rajzverseny**.

17:00-tól egy még soha sem látott **meglepetéssel** kedveskedünk a gyermekeknek!

A perenyei fiatalok jóvoltából lesz **arcfestés**!

A gyermekeknek **üdítőt** biztosítunk!

Annyi biztos, hogy jó élmények és meglepetés nélkül nem engedünk haza senkit sem! ☺

2012. június 23. (szombat) – Falunap!!!

Szombat reggel ismét „gurul a bőr” a perenyei foci pályán. Előre is várjuk a perenyei és környékbeli fiatalok, csapatok (5+1fő) jelentkezését a 2. alkalommal megrendezésre kerülő **Falunapi Kupára**.

(Díjazva: 1-3. helyezett, legjobb játékos, kapus és gólkirály. A győztes csapat 1 évig tulajdonosa egy ólomkristály vándorserlegnek. Nevezés: **Guttman Józsefnél a 06/20 968-9914-es** telefonszámon vagy a helyszínen.)

A **Falunapi műsor ünnepi szentmisével** veszi kezdetét. Ezt követően szeretettel várunk Mindenkit egy **közös ebédre** valamint az azt követő színes **programokra**! A részletes műsorról hamarosan tájékoztatjuk Önöket szórólapokon valamint a kihelyezett plakátokon!

Felhívás, hirdetés, apropó

ASSZONYTORNA

Perenye, Művelődési Ház: minden HÉTFŐ 18:00

A torna 60 perces, 10-15 perc bemelegítéssel indul, ezután körülbelül 30 percig gerinctorna gyakorlatok következnek, majd nyújtással, relaxációval végződik.

Kiknek ajánlott ez a mozgásforma?

Akik testtartásukat szeretnék javítani, ülőmunkát, egyoldalú fizikai munkát végeznek, kisebb súlyfeleslegük van, gerinc- és/vagy ízületi panaszoktól szenvednek, mozogni szeretnének, de egészségük maximális megóvása mellett tennék ezt.



Fontos címek, elérhetőségek

MENTŐK: 104, TÚZOLTÓSÁG: 105, RENDŐRSÉG: 107 és 112

Polgárőrség, Benkő Tibor: 06-70/334-2669, Csabai János: 06-70/387-9137

Körzeti megbízott rendőr, Fuchs Balázs: 06-20/344-7759

Polgármesteri Hivatal: 511-843 (telefonszám és fax szám is egyben)

Perenyei Aranyhíd Óvoda: 94/ 316-826

Posta: 94/ 500-481,

- Nyitva tartás: de. 8-12 óra, du. 13.30-15 óra,

- Pénzfelvétel 15 óráig.

Felnőtt háziorvosi rendelő: 318-326

Dr. Varga József: 06-30/226-7174

Gyermekorvos, fogászat, védőnő: 313-010

Állatorvos, Dr. Lőrincz József: 06-70/331-0618

Szőke Krisztián falugondnok: 06-30/331-0819

Perenyei orvosi rendelés	Gencsapáti orvosi rendelés
<ul style="list-style-type: none"> • Kedd: 16-17.00 • Csütörtök: 8-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Hétfő: 8-12:00 • Kedd, péntek: 8-11:00 • Szerda: 13-17:00 (csütörtökön nincs rendelés!)
Gyermekeknek: Dr. Szolnoki Judit	Gyermekeknek: Dr. Szolnoki Judit
Szerda: 10-12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Hétfő, péntek: 9:30-12:30 • Kedd: 10:00-12:30 • Csütörtök: 15-17:00 (szerdán nincs rendelés!)

Gyógyszertár: Gencsapáti, Hunyadi u. 193.

- Hétfő, Kedd: 8-16.30
- Szerda: 8-12.00 és 14-18.00
- Csütörtök: 8-18.00
- Péntek: 8-15.00, Szombat: Zárva

VASIVÍZ ZRT. : 313-745

Gázzal kapcsolatos bejelentések: 06-80/820-141, 06-80/4440-141

E-ON ZRT: 06-40/220-220

MÁV, IC Jegyrendelés: 06-40/494-949

VASI VOLÁN: 312-054

Kábeltévé, GERANT Kft, Szombathely, Söptei u. 30/a

Ügyfélszolgálat (ügyelet): 330-554

- MINDEN NAP: Hétfő- Péntek: 9-11 óráig
- Hétfőtő. 14-16.00
- Szerda: 16-18.00

Perenyei Polgármesteri Hivatal: 06/94 511-843, Ügyfélfogadási rend:

- Hétfő: 08.00 – 16.00
- Szerda: 08.00 – 16.00
- Péntek: 08.00 – 12.00

Sé község Önkormányzata: 94/540-535

Gencsapáti község Önkormányzata: 06/94 510-225

Biczó Barnabás polgármester fogadóórája: Kedd 16.00 – 18.00

Csire István falugazdász fogadóórája: minden páratlan hét keddjén 14.30-16.00, Tel: +36/20-454-2852, +36/70-372-6890

Dr. Németh Péter, ingyenes jogi tanácsadás: minden hónap utolsó csütörtöke, 30/986-8111

Perenyei Hírlével – kiadja a Perenyei Polgármesteri Hivatal. Honlap: www.perenye.hu

A szerkesztőbizottság tagjai: Baumgartner András, Biczó Barnabás, Csire Istvánné, Csire Lenke, Dobozy Zoltán, Domján Tímea, Imre Kálmánné, Imre Viktória, Pothárn László, Rétfalvi Balázs, Soós Tibor

Az újsággal kapcsolatos kérdéseket, írásokat, véleményeket a onk.perenye@gmail.hu vagy az iwiki@freemail.hu e-mail címekre, vagy a Polgármesteri Hivatal postaládájába várjuk.

Egyházközség elérhetősége



Plébános: Molnár Szabolcs atya, Gencsapáti. Telefon: 321-370, 06-30-35-46-863.

Kórházi lelkész: Molnár Árpád Telefon: 06-30-61-95-474. A kórházban lévő betegekhez őt kell hívni. A helyi plébános otthonaikban látja el a betegeket.

Egyházközség vezető: Csire Lenke, Perenye. Telefon: 330-249.

Karitásvezető: Csire Zsuzsanna, Perenye. Telefon: 330-218