



PERENYEI HÍRLEVÉL

10. évfolyam
6. szám
2011. december hó

A perényei önkormányzat lapja
Megjelenik 235 példányban.

A tartalomból:

Agro Infó

Kulturális örökségünk

Egyházközségi rovat

Egészség, életmód

Eleink eledelei

Sport hírek

Hogyan is történt?

Programajánlat

Felhívás, hirdetés, apropó

Önkormányzati
közlemények

Fontos címek és
elérhetőségek



Decemberi Ízelítő

2011. december 4. – 15:00
(vasárnap)

Várjuk együtt a Mikulást!
Perénye, Művelődési Ház



2011. december 10. – 17:00
(szombat)

Idősek napja
Perénye, Művelődési Ház



2011. december 18. – 15:00
(vasárnap)

Mindenki Karácsonya
Perénye, Művelődési Ház



**Áldott, békés Karácsonyi Ünnepeket és sikerekben,
egészségben gazdag Új Esztendőt kívánunk
Mindenkinek!**

A szerkesztőség nevében

Tisztelt olvasó Közönség, kedves Perenyeiek!



A karácsonyi bejgli és fenyő-illat lassan érződik a levegőben. Az ajándékoktól roskadozó polcok, az ünnepi pompába öltöztetett színterek, valamint az asztalokat ékesítő adventi koszorúk már egyértelműen jelzik: lassan elérkezik az idei Karácsony. Ez alkalomból köszöntöm most Önöket, akik a Perenyei Hírlevél karácsonyi számát tartják most a kezükben!

Először is szeretnék köszönetet mondani a rovatok Szerkesztőinek a munkájukért! A mindenki számára érdekes, értékes, friss információkat közvetítő cikkekért!

Ezeket olvasva fontos információk birtokába juthattunk (akár a mezőgazdaságot, akár a törvényi változásokat illetően), értesülhettünk kis falunk és egyházközségünk mindennapjait érintő eseményekről, végigkövethettük sportolóink eredményeit, kaphattunk konyhai fortélyokat vagy megtanulhattunk fontos, egészségmegőrző praktikákat. Volt, hogy egy ismert Perenyei sportoló életébe nyerhettünk rövid betekintést, míg máskor fontos eseményekre (így a jubileumi ünnephez kapcsolódó programok) invitáltak a Szerkesztők Minket. Ezért a sok és értékes munkáért mindannyiunktól szeretnék köszönetet mondani!

Az információk, újdonságok, fontosabb események időpontjai rajtunk keresztül jutnak el Önökhöz. Célunknak és feladatunknak tekintjük ezek közvetítését a továbbiakban is! Ezért szeretnék arra kérni Mindenkit, hogy ha bármilyen hirdetése, ötlete, verse vagy egyéb saját munkája van, amit szeretne az újságban megjelentetni, akkor azt bátran továbbítsa Szerkesztőinknek!

Az újság további olvasásához kellemes időtöltést kívánok! Az ünnepek közeledtével pedig békés, boldog Karácsonyi Ünnepeke és egészségben, sikerekben bővelkedő Új Évet az egész Szerkesztőség nevében!

Tisztelettel:

Imre Viktória
főszerkesztő

Agro Infó

TRÁGYATÁROLÁS SZABÁLYOSAN

A tárolók megépítésének határideje:

1./ Nitrátérzékeny területeken üzemelő állattartó telepek trágyatároló-kialakítására megszabott (a 27/2006 (II. 7.) Korm. Rendelet szerinti) határidők:

- az egységes környezethasználati engedély köteles telepek esetén az előírt határidő **2007. október 31.** volt,
- Az egységes környezethasználati engedélyezés alá nem tartozó telepek esetében a követelményeknek megfelelő trágyatároló kialakítására vonatkozó határidő **2011. december 31.** (A falubeli gazdákat ez érintheti!)

Nagy létszámú állattartó telepek azok, amelyen az elhelyezhető állatok száma állatfajonként legalább harminc ló, vagy ötven szarvasmarha, vagy kétszáz juh, kecske vagy száz sertés, vagy kettőezer broiler baromfi, vagy ötszáz kifejlett baromfi, vagy ötven anyanyúl és szaporulata.

2./ Nem nitrátérzékeny területeken fekvő, állattartó telepek trágyatároló, feldolgozó műtárgyait, a leghatékonyabb megoldást kielégítő műszaki védelemmel kell ellátni:

- a) hígtrágyatárolóknál legkésőbb **2014. január 1-jéig**,
- b) istállótrágya-tárolóknál legkésőbb **2015. december 22-ig**. (A falubeli gazdákat ez érintheti!)

A határidők lejárta után a nem megfelelő tárolókat nem lehet használni, és legkésőbb egy évvel később fel kell számolni.

Az istállótrágya-tároló kapacitásának elegendőnek kell lennie legalább 6 havi istállótrágya tárolására. A gyűjtőcsatornával, aknával ellátott tárolóban összegyűjtött trágyalé és csurgalékvíz a trágyára, kiszórása előtt visszaöntözhető. Legeltetési állattartás esetén az istállótrágya-tároló kapacitását az istállózott időszak hossza alapján kell megállapítani.

A **trágyatárolók méretének** illetve minőségének meghatározásához szükséges irányszámokat **az 59/2008 (IV.29) sz. FVM rendelet** mellékletei tartalmazzák.

A telep területének **nitrátérzékenység szerinti besorolását** a Mezőgazdasági Parcellaazonosítási Rendszerből (**MePAR**) lehet megtudni. Ebben is segítenek a falugazdász kollégák.

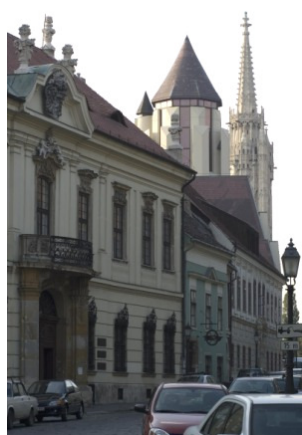
Tisztelettel:

Baumgartner András
szerkesztő

Kulturális Örökségünk

A Sacra Hungaria nyugati végvára.

Az Ecclesia Agathae c. jubileumi kötet bemutatója a Budai Várban.



2011. november 22-én Szent Cecília, az **egyházi zene védőszentjének** ünnepén mutatták be ünnepélyes keretek között a perenyei templom jubileumi tanulmánykötetét a Magyar Tudományos Akadémia Zenetudományi Intézetének dísztermében, a Budai Vár egyik legimpozánsabb, Dunára néző barokk palotájában, az **Erdődy-palotában**. A magyar nemzet zenei hagyományait kutató, dokumentáló és feldolgozó intézetnek köszönhetően a legmagasabb szintű figyelem homlokterébe került a kötet, és a perenyei egyházközség örökségét a magyar tudomány nemzetközi híru képviselői elé állította.

A délután 3 órakor kezdődő bemutatóra, az időpont ellenére, budapesti viszonylatban nem várt érdeklődés mutatkozott, és közel százfős közönség gyűlt össze. A könyvet **Domokos Mária** zenetörténész, népzenekutató, az MTA Zenetudományi Intézet Népzenei Osztályának vezetője, **Kerny Terézia** művészettörténész (MTA Művészettörténeti Kutatóintézet), **J. Újváry Zsuzsanna** történész (PPKE Történettudományi Doktori Iskola Társadalom- és

Életmódtörténeti Műhelyének vezetője) és **Vakler Anna** népi énekművész, etnográfus (LFZE Népzene Tanszék népi ének szakirány vezetője, Budapest) ismertették, akik kiemelték a kötet **egyedülállóságát**, valamint a felvonultatott zenei anyag **páratlan gazdagságát**. Újváry Zsuzsanna hangsúlyozta továbbá, *hogy a fennmaradt hagyomány nem csupán kulturális hagyaték kell, hogy legyen, hanem annál sokkal több: gyümölcsöző ÖRÖKSÉG, a keresztény Magyarország ELŐ FORRÁSA, amelyből egy életerős, hitvalló közösség táplálkozhat, a nyugati határ végváraként szemben a sivár konzumkultúrával.*

A bemutató során a Zeneakadémia Egyházzene Tanszék növendékeinek előadásában felcsendült a **Szent Ágota-zsolozsma** több tétele, a Népzene Tanszék népi ének szakos növendékei pedig **perenyei népénekeket** énekeltek. Az *Előttünk tündöklék Jézus keresztye...* c. ének **Takács Éva** hangján csendült fel a *Perenyei kéziratok énekeskönyv* (1855–) lapjairól a Rákóczi-dallamkör perenyei változatában.



A bemutatót részt vettek: Barna Gábor, a Bálint Sándor Valláskutató Intézet és a Szegedi Egyetem Néprajzi Tanszék vezetője, a Magyar Néprajzi Társaság elnöke, **Bodza Klára** népi énekművész, az LFZE–Zeneakadémia Népzene Tanszék Tanára, **Czövek Judit** néprajzkutató (MTA Néprajzi Kutatóintézet, Budapest), **Erdélyi Zsuzsanna**, Kossuth- és Magyar Örökség Díjas néprajztudós (egészségi állapota miatt telefonos üzenetet küldött), **Ferenczi Ilona** zenetörténész (MTA Zenetudományi Intézet, Magyar Zenetörténeti Osztály), **Galavics Géza** művészettörténész, **akadémikus** (MTA



Művészettörténeti Kutatóintézet), **Göblyös Péter** radiológus professzor, a Szent Ágota napok szervezője, **Hadik András** művészettörténész (Építészeti Múzeum, Budapest), **Héray András ft.**, FSO (Krisztus Ügye Lelki Család), a Magyar Katolikus Püspökkari Konferencia irodaigazgatója, **Kilián István** színház- és drámatörténész, professor emeritus, **Kránitz Mihály ft.**, teológus (PPKE HTK Alapvető Hittan Tanszék vezetője, Budapest), **Küllös Imola** néprajzkutató, irodalomtörténész (ELTE Néprajzi Tanszék, Budapest), **Lázár Katalin** (MTA Népzenei Archivum tudományos főmunkatársa).

Az MTA Zenetudományi Intézet Népzenei Osztálya részéről: **Kővári Réka**, **Paksa Katalin**, **Szalay Olga**, **Tari Lujza** népzene kutatók, **Németh István** népzene gyűjtő, az MTA Népzenei Archivumának munkatársa. Továbbá **Papp Ágnes** zenetörténész (MTA Zenetudományi Intézet Régi Zenetörténeti Osztály tudományos főmunkatársa), **Papp Ágnes** énektanár (Hermann László Zeneművészeti Szakközépiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Székesfehérvár), **Schmidt Péter** prof. dr. habil., egyetemi magántanár, az orvostudomány kandidátusa, az Alapellátási Szabadegyetem igazgatója és az MTA Jövőkutató Bizottságának alelnöke, **Tallián Tibor** zenetörténész, az MTA Zenetudományi Intézet főigazgatója, **Wehli Tünde** művészettörténész (MTA Művészettörténeti Kutatóintézet), **Wolf Péter** zeneszerző (a *Vuk* c. rajzfilm zeneszerzője), **Zimányi Vera** történész, professor emerita (PPKE BTK, Piliscsaba). A könyv szerzői közül jelen voltak: Kerny Terézia, Kovács Andrea, Medgyesy Norbert, Rétfalvi Balázs, Szalai Veronika, a könyv mutatózási munkáiban segítők közül pedig Farkas Mirtill, Imre Zsófia és Kucséber Ervin. A Magyar Napló Kiadót Réger Ádám irodalomtörténész képviselte.



A bemutató után a számos gratuláció között szinte mindenki kifejezte köszönetét a perenyei közösségnek, hogy átmentette ezeket az értékeket az egyetemes magyar kultúra számára, valamint buzdítottak bennünket az ősi magyar örökség ápolására és továbbadására. Az érdeklődés a könyvespultnál is megmutatkozott, mivel a könyvből mindössze 16, azaz tizenhat példány maradt! Az ünnepélyes könyvbemutató méltó lezárása volt a jubileumi emlékévknek, amelynek során sok mindenben gazdagodhattunk. Köszönet minden támogatónak, résztvevőnek, önkéntesnek, akik munkájukkal és adományaikkal hozzájárultak a csaknem 15 jubileumi program megvalósításához és sikeréhez!

Rétfalvi Balázs
szerkesztő

Egyházközségi rovat

Kedves perenyei Testvérem!

Szeretettel köszöntelek az advent, a karácsonyra való felkészülés elején. Talán Benned is felmerült a kérdés: Miért nem olyan szép a karácsonyom, mint amilyen régebben volt? Erre a kérdésre szeretnék válaszolni ebben a Hozzád intézett levelemben.

Sok minden megváltozott a mai világban. Az ünnepeink másabbak, talán színtelenebbek lettek. Ez alól a karácsony sem kivétel. Néhány embert megkérdeztünk, hogy mit jelent a karácsony:

Egy orvos: A karácsonyi ünnepek után sokan keresnek fel, mert elrontották gyomrukát az ünnepi ételtől.

Egy fitness-klub vezetője: Az ünnepeket követően a hölgyek sokkal nagyobb számban jönnek el hozzám, mert a karácsonyi ünnepek alatt felszedett kilóiktól meg akarnak szabadulni.

Egy lelkisegély-telefonközpontos: Sokan telefonálnak, akik magányosak. Sokan őszintén bevallják, hogy még az öngyilkosság gondolata is felmerült bennük.

Egy mentős: Sok a kiszállás az ünnepek alatt, főleg a részek miatt.

Valóban ez a karácsony? Te milyen karácsonyt szeretnél?

Minden ünnepre fel kell készülni, a karácsonyra is. Ezt szolgálja Urunk, Jézus Krisztus születését megelőző 4 hét, amelyet adventnek nevezünk. Az advent latin szó, „eljövetelt” jelent, Úrjövetnek is hívjuk. Arra a nagy eseményre készülünk, hogy 2000 évvel ezelőtt megjelent az Isten Betlehemben Jézus személyében. Eljött, hogy vállalja a földi ember sorsát: a Tiédet is, kedves Testvérem! Gondolom, karácsony előtt Te is rengeteg reklámújságot kaptál. Csak nálunk, csak most, a legolcsóbban stb. Ismered ezt a szöveget. Én is „reklámoznék” Neked egy mondatot a Bibliából:

“Ne féljete! Nagy örömet hirdetek nektek: Megszületett a Megváltó, az Úr Krisztus!”

(vö. Lk 2, 10-11)

Nem gondolod, hogy azért lett szürke és rideg a karácsonyod, mert erről a mondatról elfeledkeztél? Nem érzed úgy, hogy azért nem tudsz igazán örülni, mert Jézus még nem született meg a Te életedben, a Te családotban? Kérlek, engedd Őt megszületni. János evangélista írja szomorúan: “Övéihez jött, de övéi nem fogadták be” (Jn 1, 11).

Te, most 2011 karácsonyán fogadd be Őt! Neked és családot minden tagjának szép adventi felkészülést, és boldog, az isteni Gyermektől megáldott karácsonyt kívánok:

Molnár Szabolcs atya

Amit karácsonyról tudni illik



A pogány népek körében is ünnep volt december 25-e. A Nap születésnapját ünnepelték Szíriában és Alsó-Egyiptomban. Innen került át Rómába.

Aurelianus császár 274. december 25-én dedikálta a legyőzhetetlen Napisten templomát. Mivel pedig Krisztus “az igazság napja” (Mal 3, 20), és a “világ világossága” (Jn 8, 12), “az igazi világosság, amely minden embert megvilágosít” (Jn 1, 9), ezért Jézus születését december 25-én kezdték megünnepelni a keresztények. December végétől kezdve rövidülnek az éjszakák, hosszabbodnak a nappalok: jelképesen Krisztus, az igazi fényesség győz a sötétség, a rossz és a bűn felett.

Hogyan készülhetsz fel jól a karácsonyra?

Néhány tippet szeretnék adni, hogy az idei karácsony szebb, ünnepibb és keresztényibb legyen:

- a perenyei templomban szerdán és szombaton reggel 6 órakor rorate szentmise van, ha tudsz, jöjj el minél gyakrabban munkába menet előtt
- legyen adventi koszorúd, amelyen szombat vagy vasárnap este otthon meggyújtjátok a gyertyákat, s közösen imádkozik a család
- advent vasárnapjain a 11 órakor kezdődő szentmisére eljöttök
- megnézik ruhatáratokat, mit lehetne odaadni a Karitásznak a szegények javára
- péntek esténként csak kenyeret és vizet vesztek magatokhoz vacsorára, s annak árát a rászorulóknak adjátok
- karácsonykor meglátogatjátok rokonaitokat, a távoliaknak képeslapot, SMS-t, E-mail-t küldtök, felhívjátok őket
- ha kell, kibékültök egymással, s te légy mindig a kezdeményező
- gyermekeiteknek adjatok ajándékba Szentírást, imakönyvet, vallásos könyveket
- és még valami: minden karácsonyfa alatt legyen betlehem a kis Jézussal, Máriával, Józseffel

Szabolcs atya

Köszönet



Templomunk 250 éves jubileumi évének végéhez értünk. Közös rendezvényekben gazdag, mozgalmas év van mögöttünk, mely által lelkieken gazdagodtunk, közösségi összetartozásunk erősödött, ami több formában is megnyilvánult az év folyamán.

A jubileum tiszteletére kiadott Ecclesia Agathae tanulmánykötetből megismerhettük elődeink vallási életét, összefogását. A génjeinkben szunnyadó erőkből mintha megmozdult volna valami, és képesek voltunk az év elején még meglévő sok bizonytalanságot, kételyt is legyőzve, a jubileumi év programjában kitűzött céljainkat közösen megvalósítani.

Mindezért elsősorban hálát adunk a Mindenható Istennek, mert az erőt és a készletést tőle kaptuk. A megvalósításban részt vállalóknak pedig köszönet, hogy időt, fáradságot áldoztak, és nem utolsó sorban anyagi támogatásukkal hozzájárultak a méltó ünnepléshez.

Az új egyházi év kezdetén és Szent Karácsony ünnepéhez közeledve azt kívánom mindenkinek, hogy növekedjen bennünk a lelkesedés és a tenni akarás egymásért és a falu közösségéért. Ehhez kérünk az Istentől erőt, egészséget.

Csire Lenke

Egyházközségi világi elnök

Karitás

Nov. 16-án újabb élelmiszerszállítmány érkezett. Falunkban 18-an részesültek ebből. A liszt, orsós tészta és mézes puzsi nagy örömet szerzett mindenkinek.

Nov. 26-án a szőlősi Jézus Szíve Plébánián Egyházmegyei Karitás ünnep lesz Szent Erzsébet napja alkalmából, amely kilenc órakor püspöki szentmisével kezdődik. Szeretettel várják a Karitás munkatársakat.

Az Egyházmegyei Karitástól járókeretet, tolókcocsit lehet kölcsönözni. Szalai Istvánt kell keresni az igénylőnek a 318-560 telefonszámon.

Csire Zsuzsann

Egészség, életmód

Tisztelt Olvasóim!

Minden ember életében van egy időszak, mikor többet eszik, mint kellene, és olyant eszik, amit nem kellene. Ezek igen az ünnepek, a névnapok, a születnapok, a barát, a szomszéd, a feleség barátainak ugyan ilyen napjai, szóval el vagyunk engedve rendesen. El szeretném mondani, hogyan lehetne elkerülni a kellemetlenségeket. Úgy sem fogadják meg, én sem szoktam, de, azért elmondom. A szokatlan megterheléstől puffadás, emésztési problémák alakulhatnak ki az arra érzékenyeknél.

A fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok bonyolult szerkezetű, összetett vegyületek. Ahhoz, hogy a tápcsatornából a vérbe, onnan a sejtekbe eljussanak, először egyszerűbb összetevőkre kell bomlaniuk. Ezt a folyamatot nevezzük emésztésnek. Csak így férnek el a vért a belek üregétől elválasztó fal szűk „résein”. A megemésztett anyagok a felszívódás révén lépnek az érpályába, melynek útján eljutnak a sejtekhez, és ezekben újra felépülnek belőlük az említett összetettebb molekulák, hogy a folyamatosan megújuló sejtek „építkezéséhez” alapanyagot, illetve a test működéséhez, hőtermeléséhez „fűtőanyagot” szolgáltatassanak.

A tápanyagok emésztése már a szájüregben megkezdődik, majd a gyomorban folytatódik, és a vékonybélben válik teljessé. A vastagbélben gyakorlatilag már csak vízviasszívódás zajlik.

Az összetett vegyületek egyszerűbb alkotórészekre bomlásának kémiai folyamata bizonyos segítő, „gyorsító” anyagokat igényel. Ezek a nyálban, valamint a gyomor és bélnedvekben, illetve a belek üregeibe ürülő hasnyálmirigy váladékában találhatók. A máj által termelt, és az epehólyagban tárolt és ugyancsak a bélbe folyó epenedv – bár kémiai szerkezetét tekintve nem nevezhető enzimnek – szintén az emésztés folyamatában játszik szerepet, az elfogyasztott zsírokat alakítja kisméretű, a zsírbontó enzimek számára jobban hozzáférhető gömböcskékké.

A PUFFADÁS OKAI

Az emésztés és felszívódás folyamata tehát meglehetősen összetett, többlépcsős és soktényezős procedúra, melybe számtalan hiba csúszhat. Ha az elfogyasztott tápanyagok bármilyen oknál fogva nem, vagy csak részben emésztődnek meg, felszívódásuk hiányossá, tökéletlenné válik. Az állandóan zajló bélműködés ezeket a vastagbélbe továbbítja, ahol – részben bakteriális segítséggel – erjedésnek indulnak, amit a széklet mennyiségének növekedése mellett gázképződés is kísér.

Az egyes emésztőnedvek genetikailag hibásak lehetnek, vagy hiányoznak. Lehetnek mechanikai okok is, pl. epekő vagy daganat zárja el az epe ömlésének útját, vagy a hasnyálmirigy ugyanilyen problémái okozhatnak zavart. Lehet az epeömlés renyheségének beidegződési okai is. A hasnyálmirigy gyulladása esetén is jelentősen romlik az emésztőnedv termelés. Hátterében általában az alkohol káros hatása áll. A tápcsatorna normális működését akadályozó daganatok nem csak a széklet, hanem a termelő gázok távozását is akadályozzák, a has asszimétrikus felfúvódását okozva. De, sérülhet a vékonybél nyálkahártyája is, miáltal a felszívódás folyamata is megváltozik, rosszabbá válik. A nyeléssel óhatatlanul levegő is jut a szervezetbe, viszont egyes ideges típusú emberek az átlagnál több levegőt nyelnek, és ez is okozhat felpuffadást. A növényi rostok gyakorlatilag emészthetetlenek, ha ezek a vastagbélbe összetörődnek, puffadáshoz, gázosodáshoz vezetnek. Az ünnepek alatt elfogyasztott, általában nagy mennyiségű és zsíros ételek okoznak bizony nehezen elviselhető kellemetlenséget.

...ÉS KEZELÉSE

A puffadásos panaszokat a vizsgálati leletek, és a klinikai kép alapján az orvos értékeli, hogy fenn áll-e komolyabb szervi elváltozás gyanúja. Az orvost ebben a munkában számtalan képalkotó eljárás és laboratóriumi vizsgálat segíti.

Ha nem áll fenn szervi elváltozás, az aktuális szükségletnek megfelelően gázképződést csökkentő, az emésztőrendszer működését serkentő gyógyszerelést lehet alkalmazni. Fel kell hívni a beteg figyelmét a helyes rágásra, nyelésre, az étrend megfelelő megváltoztatására. Ha csak az ünnepek „zabálásának árát nyögjük”, használhatunk vény nélkül kapható szereket, melyek csökkentik, vagy megszüntetik a panaszokat.

A tanácsok megfogadása, a gyógyszerek előírás szerinti használata lényegesen enyhítheti a kellemetlen tünet együttest.

Soós Tibor
 edukátor

Eleink eledelei

Mottó: „Nincs rossz kaja, csak keveset kaptunk. Nem a győzelem, hanem a készétel a fontos!”
2011. december

Tisztelt Olvasóim!

Hát igen! Végre megtörtént! Főző versenyt rendeztek Perenyében! Hurrá! Együtt voltunk megint, jó kedvvel, bőséggel, füsttel, hamuval, anyuval. Údító látvány volt nézni a csillogó szemű versenyzőket, a tűz füstjétől síró lányokat, legényeket. A sok pirított hagyma illata egyszerűen utánozhatatlan illatot, és vele utánozhatatlan hangulatot hozott.

Most is csak azt tudom mondani, mint az eredmény hirdetéskor, hogy fele másra sikeredett a verseny. Igen! Egyik étel jobb volt, mint a másik. Nagyon nehéz volt dönteni, de, azt mondtuk közösen a zsűri tagjaival, hogy mindegyik ételt étteremben is el lehetett volna adni. (A háttérben nagy röhögés, hát persze, csak legyen, aki megegye!) A tálalásokról meg nem is beszélve! Gyönyörűek, szépek, ízlésesek voltak, fantáziával és zöltségekkel teli. Lehet, hogy a füst, a napfény, vagy csak keveset ittunk, de, ennél is szebbek voltak az ott sertepertelő, főző, vagy csak bábmészködő lányok, asszonyok.

Köszönjük az önkormányzatnak ezt a szép napot, de természetesen a résztvevőknek is, jó volt ezen a napon zsűritagnak lenni. Bízunk abban, hogy minden évben megrendezik a perenyei főzőversenyt mindnyájunk ízlésére, és örömére. Köszönjük Önkormányzat!

Most azt illene írnom, hogy nem akarok ünnepontó lenni, de, nem írom. Leszek! Az volt a tiszteletteljes kérésünk, hogy a résztvevők szíveskedjenek a rendelkezésükre bocsátott papírra leírni 10 főre számítva a hozzávalókat és az elkészítés módját. Ennek a két óriási feltételnek 2 csapat tett eleget. A többi résztvevő csak a hozzávalókat írta le, fő megjelölése nélkül. Most akkor csak a két csapat ételleírását adjuk közre? Mert a többit is akarjuk! Vagy engem vizsgáztatnak, hogy meg tudom-e írni helyettük? Ám legyen! Megteszem! De, ennek viszont súlyos ára lesz, majd megbeszéljük. ☺ Hát akkor lássuk a két „rendes” csapat receptjét.

PUSZTAPÖRKÖLT

M&M Service kft. csapata, vezetője: **Katona Bálint**

Hozzávalók 10 főre: 1,6 kiló marhalábszár, 15 deka mangalica zsír, 40 deka vöröshagyma, 2 kiló burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 3 darab paradicsom, 3 darab zöldpaprika, kb. 1-1,2 liter víz, 1 mokkáskanál kömény, só, bors, pirospaprika, 1 darab cseresznyepaprika.

A húst nagyobb kockára vágjuk. Az apróra vágott vöröshagymát a zsíron megpirítjuk, hozzá adjuk a vékonyra szeletelt fokhagymát és a köményt, a pirospaprikát, felengedjük egy kis vízzel, és zsírára visszاسütjük. Belekeverjük a húst, sózzuk, borsozzuk, bele rakjuk az erős paprikát szét nyomva, és fehéredésig pirítjuk, míg újra zsírára sül. Felengedjük a vízzel, és majdnem puhára főzzük. Ekkor tesszük bele a cikkekre vágott paradicsomot, zöldpaprikát, és a cikkekre vágott burgonyát. Készre főzzük, és friss, puha kenyérrel, savanyúsággal tálaljuk.

HARCSAPAPRIKÁS, JUHTÚRÓS SZTRAPACSKÁVAL

HAL-JÓ csapat, vezetője: **Dr. Németh Péter**

Hozzávalók 10 főre: fél kiló vöröshagyma, 2 kiló paradicsom, 1,7 kiló zöldpaprika, 30 deka hegyes, erős paprika, 25 deka zsír, 2 kiló harcsa filé, só, bors, pirospaprika, fél liter tejföl.

A sztrapacskához: 1 kiló liszt, 1 kiló burgonya, 1 tojás, 4 gerezd fokhagyma, fél kiló juhtúró.

Alaposan átfőzött lecsós alapot készítünk, míg a paprika teljesen átfő, az egész lecsó majdnem krémes állagú lesz. A harcsa filét vágd kisebb darabokra ízlés szerint, enyhén sózd meg, és vigyázz, ezt előre sózd meg legalább főzés előtt 2 órával, hogy a só a harcsa szeleteket jól átjárja, ne csak a külseje legyen sós. A halszeleteket rakd a lecsós alapba, fűszerezd ízlésed szerint, és lassú tűzön főzd fél óráig, majd lazán keverj bele fél liter tejfölt.

A sztrapacskához a meghámozott krumplit reszeld le, levét nyomkodd ki, majd add hozzá a felvert tojást, és a lisztet. Forró vízbe szaggasd bele, majd szűrd le. Piríts rá szalonna kockákat. Gyenge tűzön a fél liter tejfölt, a túrót és a zúzott fokhagymát melegítsd fel, és öntsd rá a galuskákra és rázd össze. Ízlésesen tálald fel, ha jó megeszik, ha nem, akkor edd meg TE!

Soós Tibor
a haspárt elnöke

Sport hírek

Kedves Sportrajongók!

A héten kick-boxos fiúink, Bolfán Ádám és Bolfán Ákos edzésére látogattunk el.



A testvérpár 2008-ban ismerkedett meg a kick-boxal, azóta már többször, szép eredménnyel szerepeltek különböző versenyeken.

Edzőjük, és egyben példaképük is a háromszoros világbajnok, Európa-bajnok, III. danos mester, Marton Klára.

Az edzésre érve Klára nagyon kedvesen fogadott minket, és örömmel adott választ a fiúkkal kapcsolatos kérdéseinkre.

Mi a véleményed kick-boxos büszkeségeinkről, Klári?

Nagyon ügyesek és lelkesek a fiúk. De mint minden utánpótlást nevelő sport esetén, azt el kell mondani, hogy a szülőkön is rengeteg múlik. Az elmúlt évek alatt sikerült közel kerülni a kicsikhez. Könnyű velük együtt dolgozni, felnéznek ránk, azt lehet mondani, hogy szinte „isszák a szavainkat”, igazi példaképnek tekintenek minket.

Nagyon tehetséges testvérpárról van szó. Az edzőjükként hogy látod, azért van némi különbség köztük?

Teljesen más a két fiú. Ákosról már az első pillantásra látszik, hogy megvan benne a sporthoz a kellő tűz és agresszivitás. Ő egy igazi küzdő típus.

Ádám egyik legjellemzőbb vonása, hogy nagyon is tudatosan, ésszel játszik. Az ő esetében a versenyek során is ez dominál, ezért az elért eredmény nagyban függ attól, hogy mennyire tud koncentrálni, mennyire van ott fejben, mentálisan egy versenyen. Természetesen a kitartó munka mindkét fiú esetében meghozza a maga gyümölcsét.

Jelenleg a kick-boxnak 7 kategóriája van, amelyben a sportolók össze tudják mérni a tudásukat. Ez is jelzi a sportág sokrétűségét. Ádám és Ákos milyen kategóriákban indulhatnak jelenleg?

Sportegyesületünk kick-box szakosztálya elsősorban a tatami sportokra specializálódott. Sportolóink a semi- és a light contact kategóriának megfelelő mozgásanyagot sajátíthatják el az edzéseken, és egyre nagyobb hangsúlyt fordítunk a kick-ligt (combrúgásos light-contact) edzésekre is. A light-contact kategóriában csak a 10 év felettiek versenyezhetnek, így Ádám már kadettben ott is versenyezhet, míg Ákos egyelőre a gyermek kategóriában, semi-contactban gyűjti be az érmeit.

Véleményed szerint az ő korosztályukban mennyire erős jelenleg a mezőny?

A magyar és a nemzetközi mezőny is nagyon erős. Az ő korosztályukban még gyorsan és könnyen tanulnak, így nagyon sok és tehetséges játékos van. Egy-egy éremért keményen meg kell dolgozni.

Hogyan készültek fel a versenyekre?

Versenys előtt a fiúk a kötelező heti 3 edzés helyett 4-5 alkalommal edzenek. A nagyobb versenyeken való szereplés egyik további feltétele pedig a nyári edzőtáborokon való részvétel.

Mennyire népszerű ez a sportág? Az elmúlt években nőtt az érdeklődés az edzések iránt?

Szerencsére egyre többen ismerik már ezt a sportágat, az edzőket - minket, így szívesen hozzák hozzánk a szülőik a gyermekeiket. Azt mindenképp el kell mondanom, hogy nem csak azok számára tartunk edzéseket, akik a versenysport iránt érdeklődnek. A kick-box szabadidősportként is egyre népszerűbb. Az edzések az egész testet átmozgatják, így kiváló eszközei az egészség megőrzésének, megerősítésének.

A fiúkat az édesanyjuk, Ildikó vitte el az első edzésükre. Azóta is Marton Kláránál edzenek, heti három alkalommal, levezetésként pedig minden vasárnap 1 órát úsznak a szombathelyi városi uszodában. Az edzés után még néhány dologról megkérdeztük a fiúkat, és anyukájukat.

Ildi, miért döntöttetek úgy, hogy kick-box edzésre íratjátok be a fiúkat?

Engem már korábban megfogott ez a sport. Ádám először úszni kezdett. Ákos mozgásán viszont láttam, hogy jó tehetsége lenne valamilyen küzdősporthoz. Egy plakáton láttam meg a hirdetést, hogy kick-box tanfolyam indul Szombathelyen. Valamiért úgy éreztem, hogy a fiúknak is ott a helyük.

Így utólag látjuk, hogy beigazolódt a megérzésed. A fiúk azóta több versenyen is szerepeltek már, jobbnál jobb eredményekkel.

Fiúk! Melyik az az eredményetek, amelyikre eddig a legbüszkébbek vagytok?

Ákos:

Az idei szegedi Világ Kupa eredményemre, ahol semi-contact -32 kg-os Kategóriában III. helyezést értem el. (Ugyanezen a versenyen Ádám light-contact kategóriában szerezte meg a III. helyet)

Ádám:

Az idei Országos Diákolimpia döntőn gyermek kadett I. -47kg light-contact kategóriában ezüstérmes lettem. Mivel itt egyben az iskolámat (Derkovits) is képviseltem, ezért elismerésben és könyvutalványban is részesültem. Nagyon jó érzés volt, amikor a suliban megdicsérték, és az, hogy büszkéek rám a többiek.

Melyik volt eddig a legemlékezetesebb versenyetek?

Ákos: eddig mindegyiket nagyon élveztem

Ádám: az idei Országos Diákolimpia volt eddig számomra a legemlékezetesebb.

Mi a legfőbb célkitűzéseitek, amit el szeretnétek érni a kick-boxban?

Ákos: En szeretnék olyan lenni, mint a Dancsó „Kicsi” Zoltán

Ádám: Az az álmom, hogy egyszer majd K1-es bajnok leszek

A fiúk legutóbb a 2 héttel ezelőtt, Esztergomban megrendezett 4Fight Kupa országos kick-box versenyen mérették meg magukat. A semi- és light-contact szabályrendszerben, valamint combbrúgásos kick-lightban lebonyolított versenyen nagyon jól szerepeltek! Eredményeik:

Light-contact, Kadett I., fiú, -37kg: 3. Bolfán Ákos (Controll), -47kg: 3.

Bolfán Ádám

Kick-light, Kadett I., fiú, -37kg: 2. Bolfán Ákos, -47kg: 2. Bolfán Ádám

Természetesen a szüleik mindenben maximálisan támogatják Ákost és Ádámot. Annak ellenére, hogy a versenyek többsége az ország távol eső pontjain van (Szeged, Esztergom, Csepel..) ha tudnak, személyesen is részt vesznek a versenyeken és együtt szurkolnak a család büszkeségeinek!



Ádám és Ákos edzés után

Hajrá Fiúk!!! Csak így tovább! Szurkolunk Nektek mi is, és nagyon büszkéek vagyunk Rátok!!!

– Ezt úgy gondolom, hogy minden Perenyei nevében nyugodtan kijelenthetem! ☺ -

A továbbiakban is jó eredményeket és szép sportélményeket kívánunk Nektek a kick-boxban!!!

Az elmúlt két hónapban nagyon sűrű és élményekben gazdag eseményeket tudhatunk a hátunk mögött!

A szokásokhoz ragaszkodva lássuk először a **focit**:

Forduló	Mérkőzés	Gólszerzők
8. forduló	Pornóapáti FC - Perenye SE 4:2	Kánán Csongor 28', Kovács Krisztián 87'
9. forduló	Perenye SE - Horvátzsidány SC 1:0	Janek Dávid 82'
10. forduló	Váti SE - Perenye SE 2-1	Vízvárdy András 70'
11. forduló	Perenye SE - Gyöngyösfalu SE 3:0	Kovács Gábor 9', Kámán Lehel 37', Vízvárdy András 80'
12. forduló	Bozsoki SE - Perenye SE 2:3	Janek Dávid 18', Vízvárdy András 29', Kámán Csongor 61'
13. forduló	Perenye SE - Cák SE 4:1	Guttman Dávid 4', Janek Dávid 9', Kámán Lehel 34', Szentmiklósi Attila 39'
14. forduló	Kőszeghegyalja SC - Perenye SE 1:4	Kámán Csongor, Kámán Lehel, Guttman Dávid, Horváth Gábor

A fiúk jelenleg a 8. helyen állnak, mely az erős középmezőnynek felel meg! Jelenleg a bajnokság felénél állnak, ami még szép reményeket ígér a visszavágóknál!

A **teke** terén nem csak a csapatjáték volt előtérben. Megrendezésre került a megyei egyéni bajnokság is, melyről továbbjuthattak a lányok a területi egyéni bajnokságra, amely majd áprilisban kerül megrendezésre! Az onnan továbbjutók mehetnek a Vidéki majd az Országos megmérettetésre, ahol eldől, ki 2012 legjobb páros és egyéni női és férfi bajnoka!

Az első akadályt minden perenyei lány jól vette, hiszen sima volt a továbbjutásunk!

A fiúk közül Perenye színeit képviselő Krancz Rajmund került be a legjobb 28 közé, a 14. helyen végezve, 542 fát ütött!

Lássuk a **lányokat**:

1.hely	Horváth Martina	Horváth TK	534
2.	Domján Tímea	Perenye TK	528
3.	Erdész Nóra	Perenye TK	527
4.	Pesti Boglárka	BÜLCsÚ vezér TK	526
5.	Móricz Kata	Perenye TK	526
6.	Bejcszi Józsefné	Perenye TK	525

A továbbjutók között van még: Imre Viktória és Pungor Szabina

A csapatteljesítményeket tekintve nem lehet okunk panaszra! Az elmúlt 5 meccsből 4et megnyertünk, ahol külön megemlíteném, hogy két csapat bőven fölöttünk állt a tabellán! A Ferencváros és a Székesfehérvár együttesét is sikeresen legyőztük, és hoztuk a két pontot, ami nagyon kellett! Így még nagyobb esélyünk van a felsőházi rájátszásra, hiszen jelen pillanatban a 4. helyen vagyunk, egyenlő ponttal a 3. helyezettel!

Úgyhogy hajrá csajok így tovább!!!!

FELHÍVÁS: aki kedvet érez a teke sporthoz - mind lány mind fiú – nagyon szívesen várjuk a jelentkezését!!!!

Áttérve a **fiúk teke** eredményeire:

Forduló	Mérkőzés	Pontszerzők
5. forduló	Rum-Gerse TTE - Perenye TK 2:6	Krancz Rajmund 470, Jáger István 447, Krancz Károly 465, Kercselics Tamás 447
6. forduló	Lenti Termál SE - Perenye TK 6:2	Nika Norbert 460, Németh Károly 441
7. forduló	Perenye TK - Vonyarcvashegy SE 2,5:5,5	Treiber Ferenc 422, Krancz Rajmund 427, Kercselics Tamás 416
8. forduló	Kőszeg SK - Perenye TK 7:1	Krancz Rajmund 457
9. forduló	Perenye TK - Balogunyom TK 6:2	Jáger István 441, Kercselics Tamás 437, Németh Károly 463, Krancz Rajmund 418
10.forduló	Néró TC Nárái - Perenye TK 5:3	Kercselics Tamás, Nika Norbert, Guttman József

A teke nem egyszerű sport, sőt néha bosszantó, pláne amikor csupán pár fán múlik a vereség. Az elmúlt hónapban kétszer is jártak így a fiúk, úgyhogy fel a fejjel, a kocka fordulni fog!

Mivel legközelebb már csak az újévben köszönhetem a kedves falubelieket, ezért mindenkinek szeretetben gazdag készülődést kívánok az Adventi időkre, Békés Boldog Karácsonyt, és Sikerekben Gazdag Boldog Új Évet!

Sportolóinknak, tekéseknek, focistáknak, táncosoknak, és minden sportrajongónak sok sportsikert, és eredményes edzéseket!!!

Üdvözlettel:

Domján Tímea
szerkesztő

Hogyan is történt?

Perenyei Szüreti Mulatság 2011. október 22.

