



# PERENYEI HÍRLEVÉL

16. évfolyam  
1. szám  
2017. március hó

A perényei önkormányzat lapja  
Megjelenik 235 példányban.

## A tartalomról:

Aranyhíd Óvoda hírei (2. oldal)

Egyházközségi rovat (7. oldal)

Fűben-fában (8. oldal)

Hogyan is történt  
- Képes élménybeszámoló (9. oldal)

Sport rovat (11. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó (13. oldal)

Fontos címek és elérhetőségek

## MEGHÍVÓ



Perénye Község Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt és kedves családját az **1848-49-es forradalom és szabadságharc** tiszteletére rendezett ünnepi megemlékezésre.

**Megemlékezés időpontja és helyszíne:**

**2017. március 14-e (kedd) 16:30 óra**

**Perénye, Művelődési Ház**

**Az ünnepi megemlékezést követően közösen helyezzük el a tiszteletadás koszorúit a Hősi emlékműnél.**

Tisztelettel:

Perénye Község Önkormányzata



## Gondolatok

Tisztelt Olvasó Közönség! Kedves Perenyéiek!

Pár héttel ezelőtt még dideregtünk a hidegtől, és azt hittük a kemény, fagyos időnek talán sosem lesz vége. Ma viszont már madárdaltól hangos a táj. Felemelő érzés reggelente a házból kilépve beleszippantani a levegőbe. Szinte harapni lehet a frissességet. Visszavonhatatlanul itt a tavasz. A napocska már melengeti arcunkat, az első virágok is kibújnak „rejtekhelyükről” hirdelve a megújulást.

Minden pillanat, minden nap lehet újrakezdés. Mégis a tavasz hozza meg sokak számára a változást. Ahogy a természet túlél, és minden erejével a továbbra koncentrál, mi is teremtsünk alkalmat az újjászületésre. Ennek első és legfontosabb lépése a testi-lelki nagytakarítás. Ahogy megejtjük az ilyenkor szokásos lomtalanítást a ház körül, és kiszórjuk a feleslegessé vált tárgyakat, kacatokat, a lelkünkben is söpörjük ki a nem odavaló dolgokat: megbántást, sértődöttséget, irigységet, minden olyan érzést, ami nem szolgálja a fejlődésünket.

Engedd el a múlt sérelmeit, kezd újra, csak előre tekints, szabadulj meg a régitől, hogy átadhasd a helyet valami másnak, szebbnek, újnak...

Ezen gondolatok jegyében kívánok mindenkinek mosolygós, örömteli, gyönyörű tavaszt!

**Benkő Ildikó**  
főszerkesztő

## Aranyhíd Óvoda

### Aranyhíd Óvoda hírei

#### Nelli néni elköszön

„Ha nincsen érző melege szívednek, semmi sem vagy, akárminek neveznek.” /Móra Ferenc/

Ez állt a nyugdíjas búcsúztatómra készített meghívómon. 2017. január 10-ével nyugdíjba vonultam. Csodálatos szép ünnepséget rendeztek számomra munkatársaim, az önkormányzat, a szülők, mai nagyon megható és örömteli volt. A kis óvodások szebbnél szebb verseikkel, dalaikkal csalogatták ki szememből az örömkönnyekeket.

Mindig szeretettel gondolok vissza az óvodában eltöltött 40 évre. 1976. június 28-án kezdtem meg pályafutásomat a Gencsapáti Napköziotthonos Óvodában. Itt 3 évig dolgoztam. Óvónői munkám mellett tagja voltam a Mesebólt Bábszínház kezdő csapatának, amit Gróf Ernő bácsi vezetett. A színjátszó körben, ahol dolgoztunk, kedvet kaptam ahhoz, hogy elvégezzem Budapesten a bábcsoport vezetéséhez szükséges művészeti oktatási vizsgát, amit jeles eredménnyel végzettem el. Így a gencsapáti művelődési házban bábcsoportot vezettem a gencsapáti általános iskolás tanulókkal. Több rendezvényen szerepeltünk, ahol kisebb-nagyobb sikereket értünk el. Ugyanebben az időben a Békefi Zsuzsa által vezetett óvónői énekkarnak is tagja voltam Szombathelyen, amit szintén lelkesen végeztem. „Aki szeret dalolni, az mindig jókedvű és vidám.” A gyermek azt látja, hogy az óvó néni mosolygós, kedves, és jó hatással van rá, és ő is örömmel jön az óvodába, a második otthonukba, ahol szeretettel fogadják, féltő gondoskodással óvják, védik, tanítják, nevelik őket. Aki szeretetet ad, az szeretetet is kap. Ez valóban így. Én ezt megtapasztaltam.

Óvónői pályám fontos állomása volt, amikor a Gencsapáti Községi Közös Tanács felkérésére elvállaltam a Perenyei Napköziotthonos Óvoda tagóvoda vezető, óvónői munkakörét. Itt ismét folytattam a bábszakkör vezetését az általános iskola perenyei tanulóival. 5 évig sajnos a tárgyi feltételek miatt nem tudtuk tovább folytatni a szakkör működését, és anyagi támogatást sem kaptunk. A mese iránti szeretet azért mindannyiunkban megmaradt a mai napig is.

Fontos volt számomra, hogy az óvodás gyermekek körülményeinek javítását és a dolgozók környezetének kellemesebbé tételét megvalósítsam. A modern óvodai nevelés-oktatás elképzelhetetlen az új eszközök nélkül. Az anyagi lehetőségeket mérlegelve próbáltam a gyermekek számára azokat az eszközöket beszerezni, amelyek elengedhetetlenül szükségesek voltak az óvodai oktatásban.

A szülőkkel mindig jó volt a kapcsolat. Mindenben segítettek munkámat, elképzeléseimet. A magas gyermeklétszám alakulása maga után vonta a csoportbővítést. 1986-ban engedélyt és támogatást kaptunk a bővítésre. Ekkor a két csoportba 53 gyermek járt rendszeresen. A munkálatok nagyobb részét szülői társadalmi munkában végeztük el. 1986-ban az óvoda udvarán egy közlekedési parkot is létesítettünk. Ebben a KPM és a Vas Megyei Rendőrkapitányság KBT. csoportja támogatott minket. Ez önmagában nem volt elég, a község elöljárói, a szülői munkaközösség tagjai, az általános iskola felső tagozatos tanulói is sokat segítettek a megvalósításban. Köszönet Bolfán Lászlónak is, aki a kezdeményezője volt a KRESZ-park létesítésének. Fontos feladatunk volt a gyermekek megtanítása a helyes közlekedési szabályok betartására, balesetek megelőzésére. Az óvodások a Vas Megyei Közlekedési Bizottság Tanácsától több közlekedési eszközt is kaptak ajándékba. (kerékpárok, rollerek, gokart autók) 1990 decemberében a perenyei önkormányzat kérésére az általános iskolás tanulókkal a templomban betlehemes játékot, Jézuska-várast tanítottam be, amit 16 évig rendszeresen előadtunk a falu apraja-nagyjának karácsonykor. Ezt mind a magam részéről és a gyermekek nevében is elmondhatom, hogy mindig lelkesedéssel végeztük, gondolva arra is, hogy mennyi embernek szerzünk vele örömet és meglepetést a szeretet ünnepén. Örülök, hogy ez a lelkesedés megmaradt a gyermekekben, és máig is szívesen játszik el Jézus születésének történetét karácsonykor a templomban, mint ahogy annak is, hogy van, aki összefogja a csapatot.

A hagyományok ápolása nagyon fontos. Ez a falu egy ékszerdoboz számomra. Itt minden ember kedves, barátságos. Jó volt itt dolgozni. Az idősektől a fiatalokig mindenkire szeretettel gondolok. A szülők igényeit, elvárásait figyelembe véve fontosnak tartottam az óvodai hitoktatás kérdését. Azért, hogy meg tudjak felelni ennek a feladatnak, beiratkoztam a szombathelyi egyházmegye által szervezett 3 éves teológiai tanfolyamra, amit sikeresen végeztem el.

A gyermeklétszám csökkenése miatt 1996 szeptemberétől ismét egy csoportot alakítottunk ki vegyes életkorú gyermekekkel. Intézményünknek a törvény által meghatározott időre, 1999. szeptember 1-re ki kellett dolgoznia egy pedagógiai programot. Volt lehetőség adaptálásra is, több programot is áttanulmányoztunk, de egyik sem felelt meg a mi elképzeléseinknek. Így hát úgy öntöttünk, hogy saját készítésű programot írunk, ami a mi óvodásainkhoz, szüleikhez, a falu életéhez igazodik. Programunkban külön helyet foglalt el a környezeti nevelés és a népi kultúra, hagyományörzés szerepe. Óvodánk nevelőtestülete a „Zöld erdőben, zöld mezőben” program nevet választotta. 2004-ben a törvények módosítása miatt programunk ismét átdolgozásra került. Programunkat mindkét esetben óvodai szakértő véleményezte.

2005. július végére el kellett készíteni óvodánk minőségbiztosítási értékelését, amit a használóink, a gyermekek, szülők, az önkormányzat véleményezése alapján készítettem el. 2010-ben a kompetencia alapú óvodai programcsomagot is be kellett dolgozni a helyi nevelési programunkba. A kompetenciát úgy kell tekinteni, mint olyan általános képességet, amely a tudáson, a tapasztalaton, az értékeken és a diszpozíciókon alapszik, és amelyet egy adott személy tanulás során fejleszt ki magában. Tehát egy adott képesség, adott területen való jártasság ötvözte, valamint egy adott területen jelentkező követelmények magas szintű teljesítése. Ezt figyelembe véve több alkalommal nevezetünk óvodásainkkal rajzpályázatokra, vers- és mesemondó versenyekre, ahol gyermekeink szép eredményekkel büszkélkedhettek. Többen elnyerték a zsűri különdíját, és ezzel óvodánk hírnevét is öregbítették.

Minden évben voltak fejlesztések, az óvoda bútorzata, berendezési tárgyai, nyílászárók cseréje, udvari fajtékrok bővítése, fejlesztése, járólapozás, testnevelési eszközök bővítése, konyha korszerűsítése, kerítés felújítása, számítógépszoba kialakítása, az épület északi és észak-keleti falzatának szigetelése, logopédiai szoba kialakítása, és még sorolhatnám, hogy mi mindent valósítottunk meg a szülői munkaközösségi tagokkal, a vállalkozókkal és az önkormányzattal közösen. Köszönöm nekik is a segítőkész munkájukat, mert csak összefogással lehetett mindezt megvalósítani.

Az új óvó néniktől gyakran hallom, hogy a gyermekek sokat emlegetnek, keresnek még ma is. Annál nagyobb boldogság és öröm nincs, hogy ilyen szeretettel gondolnak rám, és ha néha találkozunk az utcán, odafutnak, átölelnek, puszt adnak. Mindig jó érzés tölt el, hogy a volt óvodásaim - akik most már szülők - gyermekeiben is felismertem azokat a vonásokat, amiket gyermekkorukban átéltem velük együtt.

A gyermekszeretetet, az emberszeretetet a családból hoztam, hisz édesanyám 40éven keresztül kisiskolásokat tanított a betűvetésre. Édesapám nagybácska gyermekekkel foglalkozott, akiknek a szakmát tanította a Ipari Szakmunkásképző Intézetben.

Az óvodáskor az emberi életben meghatározó szereppel bír. Visszafordíthatatlan életszakasz a személyiség fejlődésében, mert az előrelépés elengedhetetlenül szükséges játéktevékenységeknek azon formáit gyakorolhatja, amelyekre a későbbi életkorban nincs lehetősége.

Szakmai hitvallásomat Kodály Zoltán szavaival zárom.

„Szentnek kell tartanunk a gyermek érintetlen lelkét,  
amit abba beültettünk, minden próbát kiálljon.

Ha rosszat ültettünk bele, megmértelyezzük egész életére ...

s ha jó magot ültettünk bele, egész életében virágzik...”

2017. február 1-én nagy meglepetés várt az óvodában. Az óvoda dolgozói és az önkormányzat közösen köszöntöttek fel, az oktatási miniszter által küldött kitüntetést kaptam meg a Pedagógus Szolgálati Emlékéremmel. Én nem vártam kitüntetést a munkámért, amit mindig lelkesen, szeretettel és önzetlenül végeztem, de jól esett, hogy gondoltak rám, és köszönöm azoknak, akik észrevették és tudták értékelni azt, amit az óvodáért, a falu életéért tettem.

**Csire Istvánné**  
**Nelli óvó néni**

2016. február 9-én volt a Lukácsházi Gyöngyház Óvoda **rajzpályázata** és **versmondó versenye**, mely a tavasz jegyében került meghirdetésre. A felhívásban bármely szabadon választható mesét, népmesét és verset választhattak a gyerekek, melyet lerajzolhattak. A beérkezett pályaművekből három óvodás gyermek lett kiállított, díjazott. Benkő Júlia középsős, illetve Horváth Amira és Kleé Balázs nagycsoportos gyermekek. A kiállítás megtekinthető a lukácsházi óvodában.

A versmondó versenyen Káldi Lilla középsős, Banga Márton és Kleé Balázs nagycsoportos gyermekek vettek részt. Káldi Lilla különdíjas lett Zelk Zoltán: Tavaszi dal c. versével, Kleé Balázs pedig második helyezett lett Osváth Erzsébet: Itt a tavasz c. versével.

Ezúton is gratulálunk nekik és Tavasz Csilla felkészítő óvodapedagógusnak.





Február második hetében zárult a **jégkorcsolya**-oktatás. A tanfolyamon 8 kisgyerek vett részt. A 8 alkalom alatt elsajátították a biztonságos korcsolyázás alapjait. Az egészségnevelés kapcsán fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek sportoljanak, hiszen ez hozzájárul természetes fejlődésükhöz. A mozgással számos készség, képesség és végül, de nem utolsó sorban maga a test is fejleszthető. Persze a különböző sportok és mozgásformák, más és más területek fejlődését szavatolják. A korcsolyázás remekül fejleszti a motorikus mozgást, illetve az egyensúlyérzékét, ami nagyon sok sport alapja, de a mindennapi fejlődésben is komoly szerepe van egy óvodás korú gyermeknél. A korcsolyázás továbbá egy télen-nyáron végezhető sport. Hatalmas előnye továbbá, hogy gyermekünk úgy végez aktív mozgást, hogy a korcsolyázás élményének köszönhetően szinte észre sem veszi, és kifejezetten jól szórakozhat eközben. A friss levegőn végzett testedzés jótékony hatása, hogy kitágítja az ereket, serkenti a vérkeringést és az anyagcserét. Az edzés után végzett tanulás, az agy aktívabb működésének köszönhetően pontosabb, gyorsabb és maradandóbb. A korcsolyázás testre gyakorolt tulajdonságai közé sorolhatóak az izmok megerősödése, a helyes testtartás elsajátítása, az állóképesség, egyensúlyérzék, koordináció, koncentráció, teherbírás növekedése.

A tavaszi időszakban terveink közt szerepel az úszásoktatás. A tanfolyamra nagy létszámmal jelentkeztek. Pontos időpontról és részletekről a későbbiekben nyújtunk tájékoztatást.

2016. február 18-án, szombaton került megrendezésre a hagyományos óvodai farsangi mulatság a művelődési házban. Minden kisgyerek kedvére való jelmezt öltött magára. A szülők ötletes, kreatív megoldásokkal rukkoltak elő. Versekkel, mondókákkal, vicces kiszámolókkal és énekekkel búcsúztattuk a telet.



Képet készítette: Aliza fotó, Németh Alíz

Köszönjük az óvoda dolgozóinak - kiemelten Benkő-Bilics Rozáliának és Kovács Istvánné Marika néninek, valamint a szülői munkaközösség tagjainak a kezdeményezést és a szervezésben, lebonyolításban való részvételt. Nélkülük nem valósulhatott volna meg ez a rendezvény. A délután folyamán befolyt összeget és felajánlásokat óvodai udvari játékok bővítésére fordítjuk.

Az elmúlt évtizedekben számtalan télűző, tavaszköszöntő népszokás alakult ki szerte Magyarországon, köztük a **kiszehajtás**. Néphagyományőrző óvodaként feladatunknak tekintjük, hogy a hagyományokat átörökítsük, az erre való érzékenységet kisóvodás korban kialakítsuk a gyermekekben.

A gyermekekkel egy nagy szalmabábút készítettünk és öltöztettünk fel rongyos menyecskeruhába, majd tavaszi dalokat énekelve végighordoztuk az óvoda udvarán. Az óvodásaink által szorgalmasan gyűjtött száraz ágakból, apró fából, szalmából rakott máglyára állítottuk a „kiszebábút”, majd tüzet gyújtva a bábút elégettük. Kis kiszebábút is készített magának minden gyermek, amit szintén elégettek felnőtt segítségével. Majd óriási kört alakítottunk, és tavaszi dalokkal, mondókákkal, versekkel hívogattuk a jó időt, és kívántunk jó egészséget. Megbűvölve figyelték, hogyan hamvad el végre a tél, vele együtt a betegségek is, s adja át helyét a gyönyörű szép tavasznak; a hideg szürkeség a fényes melegnek.

Ezzel a népszokással varázsoljuk be a tavaszt, s kívánjuk, hogy mindnyájan jó egészségnek örvendhessünk!

#### **További programjaink:**

- március 10. péntek: zsinórlabda bajnokság a Magyar Röplabda Szövetség rendezésében.
- március 22. szerda: víz világnapja keretében látogatás a szombathelyi Hermann Ottó Szakközépiskolába.
- április 5. szerda: 15:00 órai kezdettel húsvéti barkács délután és ovinyitogató. Várunk sok szeretettel minden érdeklődőt, leendő óvodás gyermekeket szüleikkel.
- május 5. péntek: anyák napja az óvodában.
- május 10. szerda: Madarak és fák napja, kirándulás a szombathelyi erdészeti központba
- május 16. kedd: nyílt nap az óvodás gyermekek szüleinek
- május 31. szerda: tanévzáró szülői értekezlet
- június 8. csütörtök: óvodai évváró és ballagás
- június 16. péntek: óvodai csoportkirándulás
- július 3-tól augusztus 11-ig nyári takarítási és karbantartási szünet

#### **A 2017/2018-as nevelési évre a beiratkozás időpontja április 26-27.**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (a továbbiakban: Nkt.) 8. § (2) bekezdése szerint a gyermeknek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson kell részt vennie. Ez azt jelenti, hogy azok a gyermekek, akik 2015. augusztus 31. előtt születtek, óvodakötelesek.

A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt. Azok a gyermekek is jogosultak részt venni az óvodai nevelésben szabad férőhely esetén, akik a jogviszony megkezdésére kapott naptól számítva hat hónapon belül töltik be a harmadik életévüket.

Az óvodába történő beiratkozás a szülő/szülők és gyermeke személyes megjelenésével történik. A jelentkezést megelőzően lehetőséget biztosítunk leendő óvodásainknak és szüleiknek, hogy nyílt napok keretében megismerkedjenek óvodai nevelésünkkel, az intézmény dolgozóival.

#### **Kérem, hogy az óvodai beiratkozáskor hozzák magukkal:**

- a szülő személyi igazolványát,
- a gyermek személyének azonosítására alkalmas dokumentumát (pl. születési anyakönyvi kivonat), valamint TAJ kártyáját,
- a szülő és a gyermek lakcímkártyáját, tartózkodási helyét igazoló dokumentumát,
- nem magyar állampolgárságú szülők/gyermekek tartózkodási jogcímét igazoló dokumentumát,
- szakértői bizottsági véleménnyel rendelkező gyermek esetében a szakértői vélemény másolatát,
- kötelező oltásokról szóló kiskönyvét.

#### **Az óvodai felvételnél elsőbbséget élveznek:**

- az óvoda körzetében lakó családok gyermekei,
- az a gyermek, akinek a szakértői bizottság óvodánkat jelölte ki,

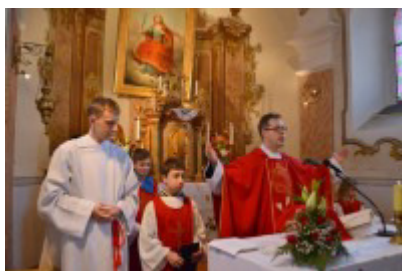
- hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű gyermek,
- a szülők az óvodához közeli munkahelyen dolgoznak,
- azok a gyermekek, akiknek testvére már az óvodába jár,
- a területben lakó családok gyermekei.

Tisztelettel és köszönettel:

**Kökösy Veronika**  
mb. óvodavezető

## Egyházközségi rovat

### Szent Ágota ünnep Perenyén



**2017. február 5-én ünnepelte Perenye hívő népe a falu patrónusának, Szent Ágota szűz és vértanú ünnepét, amely idén éppen vasárnapra esett.**

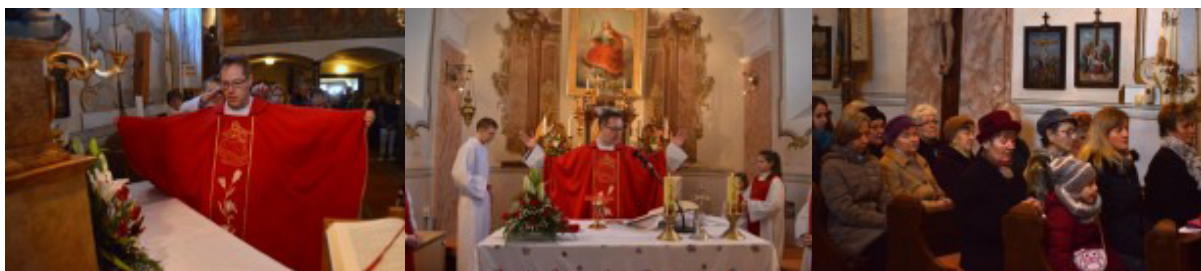
A nagy ünnepre megtelt a kis perenyei templom, és messzi vidékekről is jöttek perenyeiek ünnepelni. A kis barokk templom ünnepi díszbe öltözött. Minden szín a vértanúságra utalt, és gyönyörű vörös rózsák töltötték meg a szentélyt. A búcsú alkalmából egy szép, új miseruha is készült Zalaegerszegen, amelyre a perenyei Szent Ágota oltárkép

körvonalait hímeztek rá. A búcsúi szentmisét Gombos Tibor Bálint plébános atya celebrálta ünnepi elemekkel gazdagítva azt.

A bevonulás körmenettel történt, a szertartás során többször volt tömjénezés és a pap az ünnepi kánont mondta. Bálint atya prédikációjában Szent Ágota példáját állította elénk, és a helyes Krisztus-követésről tartott elmélkedést, végül pedig a keresztény tanúságtételre buzdított bennünket: *Fedezzük fel életünkben újra a hit értékét, ahogyan ezt Szent Ágota is felismerte! Fedezzük fel azt, hogy hitünk, amit Istentől kapunk, a szívünkben őrzünk, tettekre váltunk és másoknak továbbadunk, mennyire értékes, minden másnál értékesebb! Mutassuk fel bátran a világnak a keresztény értékeket! Mutassuk meg az embereknek Krisztust! Él az emberekben a szent, a szentség, az életszentség utáni vágy. Él az emberekben az Isten utáni vágy! Él az emberekben a hit utáni vágy! Ezért hirdessük bátran, s adjuk nekik Krisztust!* A szentmisét a Mindenszentek litániája követte, végül Balázs-áldáshoz lehetett járulni. A kitartó híveket ragyogó napsütés fogadta a templom előtti téren.

Szent Ágota 251-ben, a Decius császár által elrendelt keresztényüldözés idején fiatal lányként szenvedett vértanúságot. Tisztelete már a őkeresztény egyházban elterjedt, és neve bekerült a római kánonba is. Szent Ágotát a mellbetegek és mellrákosok közbenjárójaként is tisztelik. A Szent Ágotához folyamodók számára a perenyei templom minden hétfőn nyitva áll a csendes szentségimádások alkalmával. Köszönjük minden közreműködőnek, akik ünnepünket széppé tették.

Szöveg: Rétfalvi Balázs-Fotó: Hodics Gábor



Forrás: <https://www.martinus.hu/hirek/7088/szent-agota-unnep-perenyen>

### Galagonya virágos hajtása

#### Hatásai

- fokozza a szívizomzat teljesítményét (pozitív inotrop hatás)
- antiaritmiás, euritmizáló hatás – szívritmuszavarokat enyhíti, a szívritmust stabilizálja (a szinusz csomóra hat, gátolja az extra ingerképzést)
- fokozza a koszorúerek keringését, ezáltal javítja a szívizomzat vérellátását
- javítja a szív oxigénhiány-toleranciáját – így segít az angina pectorison, amelynek oka, hogy a szívizom oxigénigénye meghaladja a koszorúerek által biztosított oxigénmennyiséget
- javítja az erek állapotát
- enyhe vérnyomáscsökkentő
- enyhe nyugtató

#### Betegségek, amelyekre ajánlott

##### **Szív- és érrendszerre**

- enyhe és közepes mértékű szívelégtelenség (NYHA I. és II. stádium)
- enyhe szívritmuszavarok (elsősorban extraszisztolés és tachycardia)
- magas vérnyomás esetén kiegészítő kezelésként (közvetlen vérnyomáscsökkentő hatása nincs, egyéb hatásainál fogva képes a vérnyomást szabályozni)
- ideges eredetű szívpanaszok
- koszorúér-bántalom (angina pectoris)
- érlemeszesedés (megelőző, kiegészítő terápiaként)

A szívre kifejtett sokrétű pozitív hatása miatt a galagonyát univerzális szívgyógyszernek is nevezik. Ebben a tekintetben egyedülálló, hiszen a specializált hatású szívgyógyszerekkel ellentétben szervi és funkcionális szívpanaszok széles körében alkalmazható, ugyanakkor nagyszerűen tolerálható. A Captopril nevű szintetikus szívgyógyszerrel végzett összehasonlító vizsgálatokban például a galagonya terápiásan azonos értékűnek bizonyult, tolerálhatóság tekintetében azonban messze jobban szerepelt.

A galagonyát az egyéb növényi eredetű szívgyógyszerektől is élesen megkülönbözteti az a tulajdonsága, hogy nem toxikus, és még hosszú távú alkalmazás esetén sem kell káros mellékhatásoktól tartani. A szívglikozidakkal ellentétben hatása nem lórugásszerű, hanem lassan – sokszor csak 8-10 hét alatt – épül fel, viszont épp ezért még az alkalmazás befejeztével is sokáig fennmarad. Mivel kevésbé terheli meg a szervezetet, az időskori szívpanaszok ideális gyógyszerének tartják.

#### Felhasználása

##### **Belsőleg**

- gyári készítmények: draszté, kapszula, tableta, cseppek  
alkoholos kivonatból állítják elő őket  
flavonoid- vagy procianidin-tartalmukra standardizálják őket

**Napi dózis:** 3,5-19,8 mg flavonoid vagy 30-168,7 mg oligomer procianidin, minimum 6 hétig

- tea – forrázat

Tekintve, hogy a procianidinek zsírolékonyak, ezzel az elkészítési móddal kevésbé vonhatók ki.

Elkészítés: 1 teáskanálnyi felaprított virágos hajtásvéget öntsünk le 1,5 dl forrásban lévő vízzel, majd 5-10 percig hagyjuk állni. Napi adagja: 3-4 csésze, legalább 6 hétig kúraszerűen.

#### Főbb hatóanyagok

- flavonoidok (1,5-2,5%)
- oligomer procianidinek (2,5%)



A galagonya komplex szer. Hatása nem köthető egyetlen hatóanyaghoz, hanem nagyrészt a fentiek összehatásának eredménye. A virágos hajtásvég és a termédrog hatóanyag-összetétele némileg különbözik, az utóbbiban valamivel kevesebb a flavonoid.

### Hogyan gyűjtjük?

Amikor a galagonya félig nyílt állapotban van, a kb. 10 cm hosszú virágos hajtásvégeket kell gyűjteni, megszáritani, majd a lemorzolt szárítmányt üvegekben tárolni. Én évek óta fogyasztom, finom az íze is, nemcsak hatásos.

**Füzesi Tamás**  
szerkesztő

## Hogyan is történt?

Az elmúlt közel fél évben több esemény is zajlott a településen. Hogy melyek is voltak ezek? Képes összefoglalónkból kiderül ☺









## Sport rovat

### Tisztelt Sportbarátok!

Az alábbi rovatban az elmúlt és következő hónapok sporteseményeit olvashatják.

#### FÉRFI TEKE – NB III. OSZTÁLY NYUGATI CSOPORT

12. forduló **Gellénháza SE – Perenye TK 5:3** (2476-2450)  
Pontszerzők: Jáger István 426, Németh Károly 405, Kercselics Tamás 422
13. forduló **Perenye TK – Sitke TK 3:5** (2438-2484)  
Pontszerzők: Krancz Rajmund 416, Treiber Ferenc 426, Kercselics Tamás 439
14. forduló **Felsőmarác TK – Perenye TK 2:6** (2409-2513)  
Pontszerző: Treiber Ferenc 423, Lóránth Jenő 401, Jáger István 433, Kercselics Tamás 452
15. forduló **Perenye TK – Csákánydoroszlói TE II. 4:4** (2542-2519)  
Pontszerzők: Lóránth Jenő 436, Németh Károly 450
16. forduló **Perenye TK – Budai TSE Körmend 6:2** (2574-2441)  
Pontszerzők: Treiber Ferenc 463, Jáger István 439, Lóránth Jenő 432, Kercselics–Horváth 451

#### Tabella:

NB. III. Nyugati Csoport				17 forduló									
H.	Csapat	J	GY	D	V	Szettpont			Csapatpont			Bü	Pont
1	Néró TC Nári és Szabadidő SK I	17	13	0	4	112,5	:	91,5	86,0	:	50,0	0	26
2	Csákánydoroszlói TE II	17	11	2	4	110,5	:	93,5	86,0	:	50,0	0	24
3	Olajmunkás SE Gellénháza	16	10	2	4	113,5	:	78,5	76,5	:	51,5	0	22
4	Rumi TTE	16	10	1	5	105,5	:	86,5	76,0	:	52,0	0	21
5	Budai TSE	17	8	1	8	99,5	:	104,5	64,5	:	71,5	0	17
6	Perenye TK	16	7	2	7	107,0	:	85,0	70,5	:	57,5	0	16
7	Zalaszentgróti TK	16	7	2	7	92,0	:	100,0	59,0	:	69,0	0	16
8	Sitke Borostyánkert	17	7	1	9	106,5	:	97,5	67,0	:	69,0	0	15
9	Lenti Termál TK	17	6	3	8	96,5	:	107,5	61,5	:	74,5	0	15
10	Vonyarcvashegy SE	16	5	4	7	90,5	:	101,5	61,5	:	66,5	0	14
11	Pecöl TK	17	6	1	10	93,0	:	111,0	63,5	:	72,5	0	13
12	Vasjármű TK SE	15	5	1	9	83,5	:	96,5	52,0	:	68,0	0	11
13	Felsőmarác Boldizsár Tr	17	1	2	14	73,0	:	131,0	32,0	:	104,0	0	4

**FOCI, VAS MEGYEI III. OSZTÁLY, SORSOLÁS****18. forduló**

2017.03.11.	<b>szombat</b>	14:30	PERENYE SE	NEMESKOLTA K SK
-------------	----------------	-------	------------	-----------------

**19. forduló**

2017.03.19.	vasárnap	15:00	OSZKÓ-GYŐRVÁR SE	PERENYE SE
-------------	----------	-------	------------------	------------

**20. forduló**

2017.03.26.	vasárnap	12:30	PERENYE SE	SORKIFALUD - GY. SK
-------------	----------	-------	------------	---------------------

**21. forduló**

2017.04.02.	vasárnap	15:30	PERENYE SE	ACSÁD - MESZLEN SE
-------------	----------	-------	------------	--------------------

**22. forduló**

2017.04.09.	vasárnap	12:30	VASSURÁNY SE	PERENYE SE
-------------	----------	-------	--------------	------------

**23. forduló**

2017.04.16.	vasárnap	13:00	PERENYE SE.	PORNÓAPÁTI FC
-------------	----------	-------	-------------	---------------

**24. forduló**

2017.04.23.	vasárnap	16:00	ARBORÉTUM - HERÉNY SE	PERENYE SE
-------------	----------	-------	-----------------------	------------

**25. forduló**

2017.04.30.	vasárnap	16:00	PERENYE SE	GYÖNGYÖSFALU SE
-------------	----------	-------	------------	-----------------

**26. forduló**

2017.05.07.	vasárnap	16:30	NAGYKÖLKED HSE	PERENYE SE
-------------	----------	-------	----------------	------------

**27. forduló**

2017.05.14.	vasárnap	14:00	PERENYE SE	NÁRAI SK
-------------	----------	-------	------------	----------

**28. forduló**

2017.05.21.	vasárnap	14:00	VASASSZONYFA SE	PERENYE SE
-------------	----------	-------	-----------------	------------

**29. forduló – szabadnap****30. forduló**

2017.06.04.	vasárnap	18:00	BUCSU KSK	PERENYE SE
-------------	----------	-------	-----------	------------

**16. forduló**

2017.06.10.	<b>szombat</b>	18:00	PERENYE SE	CÁK SE
-------------	----------------	-------	------------	--------

**Guttmann Dávid**  
szerkesztő



## Felhívás, hirdetés, apropó

### ASSZONYTORNA - Perenye, Művelődési Ház: minden hét HÉTFŐ - 18:30-tól

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.



Perenyén új építésű szigetelt  
csarnokban 1-300 m<sup>2</sup>-ig tárolási  
helyek bérelhetők.  
Érd.: 0630/9575-253



Házi tyúktojás eladó!  
Érdeklődni:  
Bilics László  
Perenye, Petőfi u. 11.  
Tel: 0620/967-4816

Lazító, frissítő  
masszázs!  
Metamorf  
lélekmasszázs - itt  
helyben. Tel:  
0620/ 4451-299

Angol nyelvből korrepetálást,  
érettségire, nyelvvizsgára felkészítést  
vállalok. Benkő Ildikó, 0670/4519-750

Meditáció! Belső feszültségek  
oldására, egyensúly-harmónia  
eléréséhez, válaszok, összefüggések,  
amit eddig nem találtál - csoportosan  
és egyénileg is. Tel: 0620/4451-299

Ülőkanapé 2 m széles, kék huzattal,  
fenyőfa díszítéssel és ívelt  
háttámlával megkímélt állapotban  
eladó. Tel: 0620/4451-299

Apró javítási munkákat, mint pl.:  
cipzár betétel, függönybeszegés,  
nadrág felhajtás stb. vállalok.  
Elérhetőség: 94/330-233



Megnyílt  
Megnyílt  
Megnyílt  
Megnyílt

**ALPOKALJA PÁLINKAHÁZ FŐZDÉJE!**

A pálinkafőzés ősi hagyományait ötvözzük  
korszerű főzésekben, a legújabb, egylépcsős  
német technológiával.

Tapasztalja meg Ön is a pálinka új dimenzióját, a  
zamatosabb, aromában dúsabb, harmónikusabb  
ízvilágot!

Ne késlekedjen!

Hozza el hozzánk cefrét, főzesse le nálunk!

Minden érdeklődőt tisztelettel várunk!

Bérfőzésre bejelentkezés: 06 30 418 70 93

Info: 06 30 500 8932 vagy 06 30 937 6874

**Akár 60 liter cefre  
kifőzését is vállaljuk!**



### ÁLLÁSHIRDETÉS

**Perenye Község Önkormányzata pályázatot hirdet  
traktorvezetői gyakorlattal rendelkező falugondnoki  
álláshely betöltésére.**

**Jelentkezni fényképes önéletrajzzal  
9722 Perenye, Béke út 34.**

### Horgászok Figyelem!!

**A Perenyei Halastavak várja a horgászokat!**

Kellemes környezetben, halban gazdag tavak várják a horgászokat és a  
kikapcsolódni vágyókat!

Horgászni az 1-es és a 2-es tavakon lehetséges.

Kifogható halak: ponty, amur, csuka, harcsa, süllő, keszeg, kárász.

**Nyitva tartás:** szombat-vasárnap: 08.00-20.00

(megfelelő létszám esetén hétköznap is, időpont egyeztetéssel)

**Kálmán Szabadidőközpont és Halastavak Perenye**

érd.: 0630/9365-860, 0630/9120-212

## Fontos címek, elérhetőségek

MENTŐK: 104, TÚZOLTÓSÁG: 105, RENDŐRSÉG: 107, ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓ: 112

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

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

Polgármesteri Hivatal: 94/511-843 (telefonszám és fax szám is egyben)

Perenyei Aranyhíd Óvoda: 94/316-826

Posta: 94/500-481 - Nyitva tartás: 8.00-13.30 óráig

Felnőtt háziorvosi rendelő: 94/318-326

Felnőtt háziorvos dr. Jánk Ottó: 06-20/911-9089, [dr.jankotto@gmail.com](mailto:dr.jankotto@gmail.com)

Gróf Apponyi Albert Általános Iskola: 94/313-524

Gyermekorvos, fogászat, védőnő: 94/313-010

Állatorvos dr. Lőrincz József: 06-70/331-0618

Felnőtt háziorvosi rendelés	
Perenye	Gencsapáti
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedd: 16.00-17.00</li> <li>• Csütörtök: 8.00-11.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hétfő: 8.00-12.00, terhes tanácsadás: 16.00-18.00</li> <li>• Kedd, péntek: 8.00-11.00</li> <li>• Szerda: 13.00-17.00</li> </ul>
Gyermek háziorvosi rendelés	
Perenye	Gencsapáti
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szerda: 10.00-12.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hétfő, péntek: 9.30-12.30</li> <li>• Kedd: 10.00-12.30, tanácsadás: 13.00-15.00</li> <li>• Csütörtök: 15.00-17.00, általános iskola: 10.00-12.00</li> </ul>

Gyógyszertár: Gencsapáti, Hunyadi u. 193. Tel: 94/313-427

- Hétfő, Kedd: 8.00-16.00
- Szerda: 8.00-12.00 és 14.00-17.00
- Csütörtök: 8.00-17.00
- Péntek: 8.00-16.00, Szombat: zárva

VASIVÍZ ZRT.: 94/313-745

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

E-ON ZRT: 06-40/220-220, 06-70/459-9666 (mobiltelefonról hívható), központi hibabejelentő (éjjel-nappal): 06-80/533-533

MÁV, IC jegyrendelés: 06-40/494-949

Északnyugat-magyarországi Közlekedési Központ Zrt.: 94/312-054

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

Ügyfélszolgálat (ügyelet): 94/330-554

- Hétfő-péntek: 9.00-11.00
- Hétfő: 14.00-16.00
- Szerda: 16.00-18.00

Perenyi Polgármesteri Hivatal: 94/511-843, Ügyfélfogadási rend:

- Hétfő: 08.00-16.00
- Péntek: 08.00-12.00

Sé község Önkormányzata: 94/540-535

Gencsapáti község Önkormányzata: 94/510-225

Imre Viktória polgármester telefonszáma: 06-20/355-7370

Schmalzel Roland alpolgármester: 06-20/958-7268

Baumgartner András falugazdász fogadóórása: minden héten, hétfő 8.00-9.00-ig a polgármesteri hivatalban. Tel: 06-30/237-3400

Dr. Németh Péter, jogi tanácsadás. Tel: 06-30/986-8111

Perenyi Hírlevél – kiadja a Perenyi Polgármesteri Hivatal. Honlap: [www.perenye.hu](http://www.perenye.hu)

A szerkesztőbizottság tagjai: Benkő Ildikó, Csire Lenke, dr. Deák Mariann, Füzesi Tamás, Guttmann Dávid, Imre Viktória, Kökösy Veronika, Rétfalvi Balázs, Tavasz Csilla

Az újsággal kapcsolatos kérdéseket, írásokat, véleményeket az [onk.perenye@gmail.hu](mailto:onk.perenye@gmail.hu), [viktoriamre@gmail.hu](mailto:viktoriamre@gmail.hu), [benko.ilda@gmail.com](mailto:benko.ilda@gmail.com) e-mail címekre vagy a polgármesteri hivatal postaládájába várjuk.

### Egyházközség elérhetősége



Plébános: Gombos T. Bálint atya, Gencsapáti. Telefon: 94/321-370, 06-30/504-4320

Kórházi lelkész: Molnár Árpád, Telefon: 06-30/619-5474. A kórházban lévő betegekhez őt kell hívni. A helyi plébános otthonaikban látja el a betegeket.

Egyházközség vezető: Csire Lenke, Perenye. Telefon: 94/330-249

Karítászvezető: Csire Zsuzsanna, Perenye. Telefon: 94/330-218