

# Perkátai Hírek

## Metaforikus tél – lét

Nemcsak tisztelettel, de nagy szeretettel is adózom a tavaly elhunyt Beney Zsuzsa költő-, esszéíró-életművének azzal, ha bemutatam Önöknek röviden írásait, illetve abból egy töredéknyit. A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Karának esztétika tanszékén oktatót, alkotót és szeretett. Nem általánosságban, hanem egész lényében: diákjait, tanártársait, az írást, a gondolatok metaforikus rendszerét, és – mivel foglalkozását tekintve elsősorban orvos volt – a gyógyítást. Életművének gondozása, kiadása folyamatban van; jelenleg minden hónap egy csütörtökén összegyűlünk Budapesten az Olvasók Boltjában, hogy kis körben megismerhessük, és magunkévá tegyük gondolatvilágának jellegzetes és egyedi vonásait, azt a belső mondanivalót, amelyet jól megérteni csak többszöri olvasás és elmélyedés után lehetséges. Beney Zsuzsa (Zsuzsó) egyike volt azon embereknek, akik számára a külső tér és a belső világ – hétköznapi tapasztalatunknak megfelelően – nem szeparálódik el élesen. Mert mindazt, ami kívül van, nem reked kívülre, a látható világ materiális szférájába, hanem egy olyan megélt belső valósággá alakul, amelyből csoda születik: a metaforák világa. Emberlét, költői lét, írói lét, tanári hivatás: nem egy-egy jól leválasztott tartománya az egyetlen ember életében betöltött szerepeknek, hanem szerves egységgé formálódva egészzé alakulnak. Ez volt Beney Zsuzsa. Ez ma is.

A sötét évszak sötét napjait éljük meg: *tél van*. Hideg, nyirkos, csúszós, sötét, szürke – kinek-kinek befűti, és újra meg újra átjárja az otthon melege, mert ez is a tél. Csend van. Kívül a jégbe dermedt valóság élessége kiabálja ki a csendet, belül a magány ellen küzdő, megnyugvásra kész lélek szemléli a kinti hódarás természetét. Csend. Tél.

Ez utóbbi címet kapta Beney Zsuzsa 2003-2004-ben írt haiku-kötete is. A

haiku nem más, mint egy japán, rövidke versforma: „köröm”, mert hogy körömyi versek pusztán. Zsuzsó nem annyira a haiku formai szabályát kívánja mechanikusan átvenni, mint inkább tartalmában követni a keleti eredetű versformát. Ezek körül válogattam néhányat a számomra legkedvesebbekből.

Többet nem is fűznék hozzá. Beszéljen helyettem Zsuzsó és a tél csendes szava...

*Rég láttalak. A levelek lehulltak  
a fákról és lassanként elvirágozott  
tízezer évszak.*

*Olyankor mindig havazik. A lélek  
a párna fehér pihéibe süpped.  
kialszik.*

*Pattog a fagy, meg-megreped az égbolt.  
látszik résein át az, ami már  
nem látható.*

*Papírtekercsre rajzolt hervadó  
rózsa: szirmonként eltűnő idő.  
öröklét.*

*Vörös fény a havon, megvillanó  
ablak tükrén fellángoló hiány.  
emlékezés.*

*Téli este. Jégbefagyott világunk.  
az év köre bezárta  
önmagát.*

*Múlik a tél. De vajon hogy lehet,  
hogy ez a dermedt csillám volt  
az élet?*

*A csöndes évszak elmúlt. Az a csönd  
következik, mely többé már  
nem évszak.*

Glász Gabriella



# Leader, a sikeres vidék útja

A Leader legfontosabb jellemzője az alulról jövő, újszerű kezdeményezések felkarolása, ezért az egy térség rendelkezésére álló támogatási keretösszeg projektszintű elosztásáról a helyi akciócsoport dönt. Az akciócsoportban képviselnie kell magát a térség önkormányzatainak, civil szervezeteinek és a vállalkozói szféra képviselőinek. Az akciócsoport csak tízezer fő alatti települések képviselőit tartalmazhatja, és földrajzilag összefüggő, tíz- és százezer fő közötti lakosság számú területet kell, hogy lefedjen. A Leader célja a vidéki szereplők ösztönzése és támogatása a térségük hosszú távú lehetőségeiről történő együttgondolkodásban és a térség fenntartható fejlődésének integrált, innovatív stratégiák mentén történő megvalósításában. A Leader a helyi akciócsoportok által kidolgozott vidékfejlesztési programokat támogatja. A helyi akciócsoportok felelősek a helyi vidékfejlesztési terv elkészítéséért, a helyi pályázati rendszer működtetéséért a terv megvalósítása érdekében. A helyi szinten megvalósuló projektek kisméretűek, innovatívak és pozitív hatással vannak a térségre a társadalmi, gazdasági és környezeti fenntarthatóság jegyében. A helyi vidékfejlesztési tervek témái lehetnek:

- \* a természeti és kulturális értékek optimális hasznosítása;
- \* a vidéki életkörülmények javítása;
- \* a helyi termékek hozzáadott értékének növelése, különös tekintettel a kisméretű termelő egységek termékeinek piacra jutási esélyeit javító intézkedésekre;
- \* új eljárások és technológiák használata a vidéki termékek és szolgáltatások versenyképességének fokozása céljából.

A vidékfejlesztési terveknek be kell mutatnia a térség jellemzőit és a terv kapcsolódását az adott térséghez, annak szükségességét, különös tekintettel a társadalmi és gazdasági életképességre és fenntarthatóságra. A Leader nagy hangsúlyt fektet a partnerségre és a helyi akciócsoportokat összekapcsoló hálózat működtetésére, melynek célja a tapasztalatcsere és a gyakorlati tudás minél szélesebb körben történő megosztása. Ennek megfelelően a három fő célja:

- a partnerségen és az alulról jövő kezdeményezéseken alapuló kísérleti jellegű integrált fejlesztési stratégiák létrehozása vidéki térségek fejlesztésére;
- vidéki térségek közötti együttműködések fejlesztése országon belül és határokon túl;
- a szereplők közötti kapcsolatrendszer fejlesztése.

Cél, hogy a program a vidéki térségekben markánsan jelentkező közösségi eróziót csökkentse, erősítse a helyi szereplők (önkormányzatok, civil szféra, vállalkozások) közötti partnerséget, növelje az alulról jövő kezdeményezések súlyát és bátorítsa a helyi közösségek innovációs képességeinek kibontakozását. Az átfogó célok között megtalálhatóak továbbá a vidéki élet- és munkalehetőségek javítása, a helyi szereplők együttműködési képességének és a szervezettségének a javítása, újabb jövedelemszerzési lehetőségek feltérképezése, valamint a munkahelyteremtés és -megőrzés.

A Mezőföldi Híd Helyi Közösség az Irányító Hatóság 2007. decemberi döntése értelmében 18 település vonatkozásában (Adony, Baracs, Beloiannisz, Besnyő, Daruszentmiklós, Előszállás, Hantos, Ivánca, Kisapostag, Kulcs, Lórév, Mezőfalva, Nagykarácsony, Nagyvenyim, Perkáta, Pusztas-

szabolcs, Rácalmás, Szabadegyháza) megkezdhetette aktív közösségépítő munkáját, valamint ennek keretében kell elkészítenie helyi vidékfejlesztési stratégiáját. Első lépcsőfokként az Akciócsoporton belül létrehozásra került a tervezést koordináló munkacsoport. Ennek a csoportnak közvetlenül az a feladata, hogy a helyi vidékfejlesztési stratégiát megalkossa. Közvetett módon a stratégia megalkotásába mind a 18 település bevonásra kerül, oly módon, hogy az elkövetkezendő hetekben a településeken lakossági fórumok keretében megszólításra kerülnek a közsféra, a civil szféra, az üzleti szféra képviselői, valamint a teljes lakosság. Kérjük, a rendezvényeken lehetőség szerint minél többen vegyenek részt, aktív részvételükkel, projektötleteikkel, elképzeléseikkel segítsék a Közösség tervező munkáját. Ezen túlmenően munkatársaink a Dunaújvárosi Helyi Vidékfejlesztési Irodában (Krausz Marianna, [dunaujvarosi@hvi.hu](mailto:dunaujvarosi@hvi.hu), 20/252-70-20), valamint az Adonyi Helyi Vidékfejlesztési Irodában (Tatár Szilvia, [adonyi@hvi.hu](mailto:adonyi@hvi.hu), 20/441-02-46) készséggel állnak az érdeklődők számára, várják projektötleteiket, észrevételeiket ügyfélfogadási vagy telefonon egyeztetett időpontban, esetlegesen lakóhelyükön. A helyi vidékfejlesztési stratégia kidolgozásán keresztül nagyban befolyásolni fogja közvetlenül környezetünk, a kistérségek jövőbeni fejlődési irányait 2007-2013. között. Az elkövetkezendő időszakban havi rendszerességgel tájékoztatást adunk az aktuális Leader-hírekről, valamint minden alkalommal bemutatásra kerül egy európai Leader-közösség, azon belül a közsféra / civil szféra / üzleti szféra szereplői által már megvalósított projektötlet.

*Molnár Tibor, Mezőföldi Híd HK képviselő*

## Szórakoztató és szabadidőközpont létrehozása (Ausztria, Eferding)

Az eferding-i helyi akciócsoport 2005-ben elhatározta, hogy létrehoz egy olyan komplexumot a fiatalok számára, ahol személyesen találkozhatnak, eszmét cserélhetnek és szórakozhatnak. A projektbe bevonták a fiatalokat is, kb. 500 13-19 év közötti diáknak tartottak előadást a tervezett projektről, melyek közül közel 150-en vettek részt a konkrét tervezésben. A diákok így közvetlen kapcsolatba léphettek a projekt vezetőivel, becsatornázták ezzel a véleményüket. A diákok javaslatokat tettek a komplexum helyszínét, a légkörét illetően. Két napos munkacsoportok keretében együtt ötleteltek az építésszel és a tervezőkkel. A gyerekek maguk álltak elő tervekkel, modellekkel, amelyeket utána a helyi önkormányzatok is megvitatottak. A tervezés eredményeként egy multifunkcionális központot hoztak létre, amely rendelkezett szabadtéri mozával, sütögetésre alkalmas infrastruktúrával, foci pályával, közösségi események lebonyolítására alkalmas belső terekkel stb. Az épület egésze és a bútorzat is a gyerekek ötleteit tükrözte. Mindez hozzájárult ahhoz, hogy a komplexumot a helyi fiatalok a magukénak érezzék, és valóban tartalommal töltsék fel azt.

## Egyház-hitélet

# Dicsértessék az Úr Jézus Krisztus!

Hónapok óta nem jelentkezett rovatunk, így most egy bővebb időszakra tekintünk vissza.

Pünkösdhétfőn híveink külön busszal utaztak Balinkára az Egyházmegyei Napra. A sokszínű, érdekes vallásos kínálatban kicsinyek és nagyok egyaránt megtalálhatták örömeiket. Köszönjük önkormányzatunk és polgármesterünk anyagi segítségét, mely által közel 50 perkátai polgár jutott el egy igen színvonalas programsorozatra.

Június 16-án a budaörsi Pro Musica kórus adott nagyszerű koncertet templomunkban Sapszon Ferenc karnagy úr vezényletével. A koncert nettó bevételéből ezúttal is a temetőkápolna felújítását segítette. Köszönet a szervezőknek, segítőknek, a Polgári Összefogás Perkátáért Egyesület tevékeny tagjainak!

Június 17-én tanévvégi hálaadó szentmisét tartottunk az eltelet iskolaév zárásaként és megjutalmaztuk legaktívabb hittanosaikat és a legszorgalmasabb templomlátogató gyerekeket. Június 24-én köszöntöttük Pámer Ottó plébános atyánkat pappá szentelésének 35. évfordulója alkalmából és további tartalmas munkával, egészségben eltöltendő áldott éveket kívántunk neki.

Június 28-án Székesfehérváron az Egyházmegyei Zsinat 10 éves jubileumának ünnepén hirdette ki és léptette hatályba Püspök Atyánk az új Egyházmegyei Törvénykönyvet, mely a mai kor követelményeinek megfelelően szabályozza a hitéletet és az egyházközségek működését. Az új korszakot nyitó szabályozásban Antal püspökünk meghirdette az alapos lelki és szervezeti megújítást. A papság csökkenő száma miatt a megyét 30 lelkipásztori körzetre osztotta, melyeknek egymással szoros együttműködéssel kell munkálkodniuk a hitélet fellendítésén.

Nagyközségünk a Dunamenti Espereskerület Adonyi Lelkipásztori körzetéhez tartozik, mely 8 településből áll: Adony, Rácalmás, Kulcs, Perkáta, Szabadegyháza, Zichyújfalu, Pusztaszabolcs, Besnyő. Körzetünknek jelenleg 4 papja van: Krisztofor Valter esperes atya, Baltási Nándor, Pámer Ottó és Marx Ferenc plébánosok.

Püspök atyánk felhívja a hívek figyelmét, hogy az új idők új kihívásaira új módokon kell válaszolni. El kell fogadni az alkalmas hívők segítségét és a főpásztor minden közösséghez küld felkészített civileket lelkipásztori munkatársként (pl. igeliturgiák, temetések és más feladatokat átvállalására) a plébános segítségére vagy a pap nélkül maradó egyházközségek összefogására. Ez az újdonság csupán visszatérés az ősegyház gyakorlatához, amikor Isten és az emberek helyi szolgálatát a helyi közösség tagjai végezték. Az út elkészült, haladni kell hát rajta: megújulni lélekben és munkaformákban. Szent Ágoston szavaival: „kereszténynek nem lehet születni, csak újjá születni – újra meg újra, mindennap!”

Július 9. és 21. között a hittanos, templomba járó gyerekekkel táboroztunk a dunaföldvári cserkészházban. Először a nagyobbak, majd a kisebbek vettek részt egy-egy héti közösségfejlesztő programokon, kirándulásokon, strandolásokon, szentmiséken, várlátogatáson, lelkiismereti foglalkozásokon, bibliaismereti vetélkedőn, közös pólófestési kézműves ügyeskedésen. A közel 40 fő táboroztatását pályázati forrásból, felajánlásokból, sok segítséggel és minimális befizetésekkel tudtuk megvalósítani! Köszönet minden támogatásért és munkáért!

Augusztus 18-án az országos Szent Imre év kiemelkedő ünnepségsorozatán vettünk részt Székesfehérváron.

Augusztus 20-án Szent István király Magyarország fővédősztje ünnepén Somogyi Balázs polgármester úr szegte meg templomunkban az új kenyeret.

Templomunk idei búcsúját szeptember 8-án, szombaton tartottuk a templomkertben színvonalas műsorokkal. Köszönjük a sok önkéntes áldozatos segítségét!

Szeptember 22-én családi karitászdélután tartottunk a templomban és a templomkertben, ahol a vallásos programok mellett játék és vetélkedő, szerény uzsonna és ingyenes ruhaosztás örvendeztette meg az érdeklődőket.

Egyházközségünk karitászcsoportja a központi élelmiszer segítségeket rendszeresen osztja a rászorulóknak, de mindezt nagyon szigorú adminisztrálással kell végezni, ráadásul nem juthat mindenkinek, csak a már regisztrált családoknak, melyet 1 év után lehet változtatni, bővíteni. Kérjük megértésüket és türelmüket!

Október 13-án Adonyban az esperesi körzetünkhöz tartozó egyházközségek testvéreivel vettünk részt vallásos programokon és szentmisén.

A temetőkápolna felújítása jelentősen előrehaladt, köszönhetően a kivitelező Rajcsányi László lelkes áldozatvállalásának és a nagylelkű adományozóknak, támogatóknak (részletesen lásd a P. H. előző számában). Reményeink szerint 2008-ban egy utolsó nagy anyagi és szervezési nekirugaszkodással teljesen befejeződhet a kápolna megújulása. Ehhez továbbra is kérjük a nagylelkű adományokat, hiszen az önerő, a püspökségi támogatás és a reménybeli önkormányzati segítség közös ereje által jöhet létre mindez.

Az őszi folyamán megalakult az Adonyi Lelkipásztori Körzet Pasztorális Tanácsa, elindítottuk a kistérségi együttműködést és az állapotfelmérések helyzetelemzése után 2008-ra már egy-egy, összehangolt programsorozatot tervezünk, szervezünk a körzet hívői számára.

December 24-én a gyermekek pásztorjátéka után kis karácsonyi csomagot ajándékoztunk a gyermekeknek, melyeket felajánlásokból és önkormányzati támogatásból biztosítottunk. Az éjféle karácsonyi szentmise utáni napokban az ünnepi szentmisék követték egymást a megszokott rend szerint.

Idén a Biblia évét ünnepeli egyházunk, mellyel külön is felhívja figyelmünket a könyvek könyvének minél jobb megismerésére és tanításának követésére.

A rövid farsang után február 6-án, hamvazószerda szigorú böjti napjával kezdődik a nagyböjt időszaka.

Az adóbevallások idején kérjük, hogy a felajánlható 1+1%-oknál rendelkezzenek a Perkátai Kisboldogasszony Alapítvány javára (adószáma: 19098409-1-07), mely a temetőkápolna felújítására fordítja befolyt adományait. A másik 1%-kal pedig kérjük, hogy a Magyar Katolikus Egyházat segítsék! Felajánlásukat előre is köszönjük!

Az egyházi hozzájárulás éves összegét idén sem emeltük, azaz 2300 Ft-ot kérünk egy aktív kereső felnőttől és 1600 Ft-ot a nem aktív, nem kereső felnőttektől. Befizetni a kiküldésre kerülő csekkeken lehet, továbbá személyesen az egyházi megbízású adószedőknél és a plébános atyánál.

Imádkozunk az ellenségeskedés és széthúzás megszűnéséért, ebben segítsen mindenkit Isten Fiának megtestesülése, a megszületett Megváltó kegyelme!

Ő hozzon boldogságot minden házba, ahol a krisztusi szeretet megbocsátó békességét felismerik és hittel vallják!

*Pavlicsek Zsolt lelkipásztori munkatárs*

# Mi az influenza?

Az influenza heveny fertőző vírusos betegség, mely közvetlenül vagy a levegőben cseppek által közvetítve terjed, amikor pl. valaki köhög. Tünetei a következők: 1-2 napig tartó magas láz (39 fok felett) hidegrázással, ízületi fájdalom, izomfájdalmak, tüsszögés és köhögés. A teljes felépülés 14 napon belül várható.

## Mi a különbség az influenza és a megfázás között?

Az emberek gyakran mondják, hogy „influenzás vagyok”, amikor éppen csak meg vannak fázva. Megfázás esetén is érezhetjük meglehetősen rosszul magunkat, és sok tünet hasonlít is az influenzához, azonban a kettő nem azonos. A megfázás általában lassabban alakul ki. Az influenzára jellemző, hogy nagyon gyorsan fejlődik ki. A magát teljesen jól érző személy is nagyon beteggé válhat mindössze néhány óra alatt. Nagyon lényeges különbség, hogy a megfázás nem veszélyes a betegre, míg az influenza súlyos szövődeményekkel és betegségekkel járhat.

## Miért olyan veszélyes az influenza?

Az influenza súlyos szövődeményeket okozhat. A leggyakoribbak a tüdő- és hörgőgyulladás, középfülgyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, de akár szívizomgyulladás, agyvelőgyulladás és agyhártyagyulladás is felléphet. Az influenza neurológiai és mentális szövődeményeket, sőt még halált is okozhat. Becslések szerint a XX. században több mint 50 millió ember halt meg influenzában vagy annak szövődeményeiben!

## Mikor támad az influenza?

Az influenza az őszi-téli és a kora tavaszi időszakban támad. Egyre többen kapják meg azonban a betegséget már novemberben.

## Hogyan védekezzünk az influenza ellen?

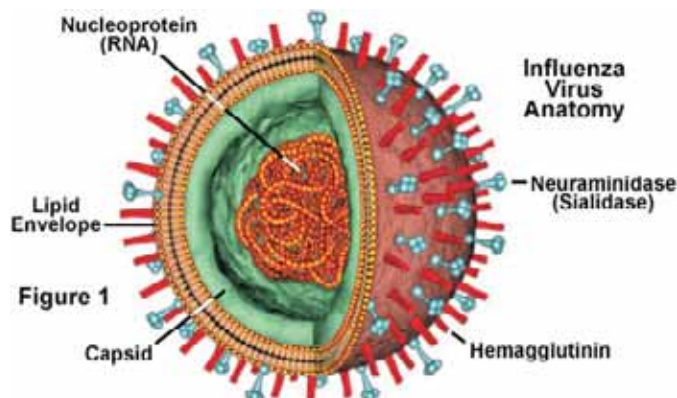
Az influenza elleni védekezés egyetlen hatásos módja a megelőző védőoltás beadása. Ellentétben azzal, ami a tévéreklámokban látható, a tünetek tablettákkal való kezelése nem elegendő. Egyetlen dolog, amit ezekkel el lehet érni az, hogy bizonyos tüneteket enyhítenek, amikor a betegség már kifejlődött. Ezzel szemben a védőoltás magát a betegséget előzi meg! Csak az oltás véd az influenza és szövődeményei ellen.

## Mennyire hatékonyak az influenza elleni oltóanyagok?

Vizsgálatok kimutatták, hogy az influenza elleni védőoltások hatékonysága 70-90% körüli. Ez azt jelenti, hogy a beoltottak 70-90%-a szerez teljes védeltséget a betegség ellen, míg a fennmaradóknál nem alakul ki teljes védeltség. A gyógyszerpiacon hozzáférhető vakcinák körülbelül azonos hatékonysággal rendelkeznek.

## Mikor adható be az influenza elleni védőoltás?

Az oltást célszerű már akár szeptemberben beadni. Nincs időbeli határ. Feltételezhető, hogy egy egészséges személy a teljes immunitást 14 nap után eléri és ez optimális esetben 12 hónapig fennmarad. A védeltség minimális időtartama 6 hónap.



## Mi a valószínűsége a megbetegedésnek a védőoltás után?

Az influenza elleni védőoltás az influenzavírus inaktivált, „elölt” és tisztított összetevőit tartalmazza, ezért nem okozhat vírusfertőzést! A védőoltás beadása után esetleg jelentkező influenzaszerű megbetegedés egyszerű (bár kedvezőtlen) egybeesés. Azoknál, akik az oltás ellenére (de nem az oltóanyag miatt!) megkapják az influenzát, a védőoltás csillapítja a tüneteket, és megvéd az influenzát követő súlyos szövődeményektől, amelyek kórházi kezelést igényelhetnek és akár halálosak is lehetnek (tüdő-, agyvelő- és agyhártyagyulladás stb.).

## Miért kell az oltást minden évben megismételni?

Az influenzavírusra jellemző az állandó változékonyság. Ezért az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egy, az egész világra kiterjedő laboratóriumi hálózatot tart fenn, hogy azonosítani tudja az influenzavírus aktuális mutációit (változatait). Ennek megfelelően a WHO minden év tavaszán meghatározza az adott év őszi kezdődő szezonra érvényes védőoltás összetételét. Az előző idényben beadott védőoltás hatására kialakult immunitás nem biztosít optimális védekezést az aktuális szezon fertőzésével szemben.

## Hogyan tároljuk az oltóanyagot?

Az influenza elleni védőoltást csak + 2EC és + 8EC között szabad tárolni. A vakcinának sosem szabad megfagynia. Felhasználás előtt az oltóanyagot hagyni kell szobahőmérsékletre melegedni. Nem veszélyezteti az oltóanyag minőségét, ha rövid ideig (pl. a gyógyszerár és a rendelő közötti szállítás során) magasabb hőmérsékletnek van kitéve.

## Kinek szükséges az influenza elleni oltás?

A védőoltás főként a fokozottan veszélyeztetett személyeknek javasolt, azaz olyanoknak, akiknél nagyobb valószínűséggel alakulnak ki szövődemények. Ilyenek az 50 év felettek, az idősek otthonaiban lakók, kórházi betegek, krónikus betegségben szenvedők; gyermekek és felnőttek, akik krónikus szív- és érrendszeri vagy légzőszervi betegségben szenvednek, beleértve az asztmát is; olyan felnőttek és gyermekek, akik a megelőző év során gyakran voltak kórházban vagy kivizsgáláson anyagcsere-betegségek (beleértve a cukorbetegséget), veseelégtelenség, haemoglobinopathiák vagy immunhiányos betegségek (beleértve az immunszuppresszív kezelést követő állapotot) miatt; azon gyermekek és fiatalok (6 hónaptól 18 éves korig), akik tartós acetilszalicilsav-kezelés alatt állnak, ami influenzamegbetegedés esetén növeli a Reye-szindróma kockázatát; valamint azok a nők, akik a következő járványos időszak során lesznek terhességük 2. vagy 3. trimeszterében. Ezen túlmenően javasolt epidemiológiai szempontból minden olyan személy beoltása, aki a magas kockázatú csoportba tartozókra nézve fertő-

zés forrásul szolgálhat. Ezért a következő foglalkozások esetén javasolt a védőoltás: orvosok, nővérek, más kórházi vagy rendelőintézeti dolgozók, idősök otthonában, gondozóintézetekben dolgozók, olyanok, akik betegekkel kerülhetnek kapcsolatba (még a gyermekek is), a fokozott kockázatú csoportba tartozókat otthon gondozó személyek, közszolgálati alkalmazottak, mint vasutasok, pénztárosok, rendőrök, katonák, pedagógusok, újságírók, építőmunkások, üzleti kiszolgálók, szupermarketben dolgozók, szerelők stb.

**AZ INFLUENZA ELLENI VEDŐOLTÁST CSAK ORVOSI UTASÍTÁSRA SZABAD BEADNI, AZ ORVOSNAK MEG KELL HATÁROZNI AZ OLTÁS IDŐPONTJÁT, VALAMINT (GYERMEKEK ESETÉBEN) ADAGJÁT ÉS MÓDJÁT IS.**

## Okozhat-e az oltás influenzát?

Nem. A forgalomban lévő vakcinák inaktivált (elölt) vírusokat tartalmaznak, amelyek nem képesek betegséget kiváltani.

Az oltást követően néha előforduló mellékhatások (az oltás helyének bepirosodása, enyhe láz) az immunrendszer aktiválódásának következményei, és az oltást követően kb. 2 nap alatt elmúlnak.

## Kinek nem adható be a védőoltás?

A védőoltás ellenjavallt a következő személyeknél:

- fertőzőes tüneteket mutatók (köhögés, láz),
- tojásfehérjére allergiás személyek,
- az oltóanyag összetevőire allergiás személyek (beleértve a konzerválószerket és a vakcina gyártása során alkalmazott antibiotikumokat),
- akik allergiás tünetekkel reagáltak az előző oltásra,
- akiknek valamikor Guillain-Barré-szindrómája volt (ez rendkívül ritka megbetegedés, 100 ezer oltásból 1 után fordul elő)

## Beadható-e az influenza elleni védőoltás más oltásokkal együtt?

Igen. Beadható egyszerre két oltás, ajánlott az oltásokat különböző végtagokba adni.

Minden oltást csak az orvos utasítása szerint, orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni.

## Hogyan tudhatjuk meg, hogy melyik vírus támadása várható egy adott időben?

1947-ben a WHO IV. Nemzetközi Mikrobiológiai Kongresszusán Koppenhágában létrehoztak egy, az egész világra kiterjedő influenzafelügyelő rendszert.

A WHO a 2004/2005-ös szezonra a következő vírusokat jelölte ki az oltóanyagok előállításához:

A/Fujian/411/2002 (H 3 N 2 )-szerű vírus

A/New Caledonia/20/99 (H 1 N 1 )-szerű vírus

B/Shanghai/361/2002-szerű vírus.

A Solvay Pharmaceuticals több mint 50 éves tapasztalattal rendelkezik az influenza-vakcinák gyártása terén.

## Miért érdemes beadatni a védőoltást?

Az influenza elleni védőoltás célja a betegségmegelőzés, különös tekintettel az influenza után esetlegesen kialakuló súlyos szövődményekre, mint pl. a szívizomgyulladás, agyhártyagyulladás stb., melyek közvetlen életveszélyt jelentenek, illetve súlyos károsodásokat idézhetnek elő.

Az Egyesült Államokban az influenza szövődményei képezik a 6. leggyakoribb halálokokot.

## Hol vásárolható meg az oltóanyag?

Az influenza elleni védőoltás csak gyógyszerárakban, orvosi rendelvényre vásárolható meg.

(Forrás: solvaypharma.hu)



**MEGNYITOTTUNK!**

A LetterHunter Megoldások Kft. bemutatja:  
**MEGOLDÁSOK BOLTJA**

Dunaújváros, Táncsics M. u. 6/B.  
Tel./fax: (25) 789-979  
honlaparuhaz@letterhunter.hu

**Szolgáltatásaink A-tól Z-ig:**

- adat- és fotócd, -dvd írása
- adatbázisgyűjtés, -formázás
- adatbázis-kezelés, -feltöltés
- anonim postafiók szolgáltatás
- archiválás
- arculattervezés
- call center szolgáltatás
- dobozos szoftverek értékesítése
- domainregisztráció
- e-asszisztencia
- elektronikus adóbevallás feladása
- eMagyarország-kapu ügyintézés
- e-titkárság
- Excel-táblák, elemzések készítése
- faxolás
- fénymásolás A3-as méretig
- fordítás (hitelesített is)
- gépelés, szövegszerkesztés
- hirdetések, kampányok szervezése
- hírvélküldő alkalmazás
- internetkávészó
- kiadványszerkesztés
- komplex levelezés (gazdasági is)
- konkurenciaelemzés
- laminálás
- lektorálás (magyar és idegennyelven)
- marketingtanácsadás, -támogatás
- működési rendszerek átvilágítása
- nyomdai előkészítés
- nyomtatás
- (offszet minőségben A3-as méretig)
- pályázatfigyelés
- pályázatírás
- PowerPoint előadások készítése
- spirálozás
- szakdolgozatok, tudományos dolgozatok szerkesztése, lektorálása
- szkennelés
- szövegszerkesztés hanganyag alapján
- tolmácsolás
- üzleti tervek készítése,

valamint

**dinamikus weboldalak, webáruházak, aukciós portálok készítése akár 1 óra alatt! (havi bruttó 1590 Ft-tól)**  
részletes információ: [www.echt.hu](http://www.echt.hu)

[www.honlaparuhaz.hu](http://www.honlaparuhaz.hu)

# Valentin-napi bál

Az óvoda szülői szervezete

## 2008. február 16-án

rendezi meg  
a már hagyományossá vált

# Valentin-napi bálját a Faluházban 19 órai kezdettel.

Jegyárak:

**Belépő: 600 Ft. Vacsorás belépőjegy: 1500 Ft.**

**Támogatójegy: 300 Ft.**

Mindenkit sok szeretettel vár az óvoda szülői szervezete

**0% Befizetés**  
**0 Ft Törlesztés**

**2009** februárig mi fizetünk Ön helyett!\*

6 hónapos Swift II 1.3 GLX,  
klíma, metálfény

2499 000,- helyett **2250 000 Ft**

2009 februártól **17 608 Ft**

Használtautó beszámítás!

Év eleji kiárusítás!



www.suzukibarta.hu; www.fejerinfo.hu

**Székesfehérvár**

/Alba Ipari Zóna, Seregélyesi út

Tel.: **22/51-52-53; 22/50-80-50**

Megújult szervizünk: **22/507-507**

**Sárbogárd**

/Köztársaság út 147/A

Tel.: **25/518-011;**

**25/50-80-80**

## FELHÍVÁS

Dr. Nagy István ügyvéd tájékoztatja ügyfeleit, hogy a 2008-as évben is ügyfélfogadói óráit a polgármesteri hivatalban hétfőn, 16 órától 17 óráig tartja. Szerződéseket a hét minden napján köt – szombaton és vasárnap is – Perkátán a megrendelő lakásán, előzetes egyeztetés alapján: 06 (30) 639 2893.

Dr. Nagy István ügyvéd kéri ügyfeleit, hogy a szerződéskötéshez szükséges tulajdoni lapokat, széljegyes tulajdoni lapokat, térképeket nála rendeljék meg, a fenti telefonon. Szombati és vasárnapi szerződéskészítés esetén ezen igényüket legkésőbb pénteken 10 óráig jelentésük be.

**Dr. Nagy István ügyvéd**  
**06 (30) 639-2893**

## SZÁNTÓFÖLDET

**BÉRELNÉK, 1000 Ft/év/Ak.**

Érdeklődni az alábbi  
telefonszámon lehet.

**06 30 497 2780,**  
**Latinovics Károly.**

## „Csináld velünk...”

Minden mozgást szerető, mozogni vágyó kislányt, nagylányt, anyukát és nagymamát hívunk-várunk tornázni az iskola tornatermébe, minden csütörtökön 18-19 óráig.

A torna nem aerobic jellegű, inkább a test egészségének átmozgatása, a hajlékonyság megőrzése, az esetleges betegségek megelőzése és a szervezet általános erőnlétének javítása a cél. A gyakorlatokat mindenki az egészségi állapotának, edzettségének, korának és teherbírásának megfelelően, a saját ütemében, tempójában végzi. Ha valaki elfárad, addig pihen, míg a többiek, a javasolt ismétlésszámmal dolgoznak tovább.

A gyakorlatok változatosak:



mobilizáló: izmok, inak, szalagok passzív vagy aktív nyújtása,  
stretching: lassú mobilizálás, kitartással, 10-30 másodpercig,  
erősítő (izomra ható) gyakorlatok,  
zsírégető jellegű: magasabb ismétlésszámban, súllyal végzett gyakorlatok,  
alakformáló, pl. derékkarcúsító,  
tartásjavító: gerinc körüli izmok edzése,  
általános erőnlétjavító,  
vénatorna a lábknak stb.

A különböző mozgásformák között tehát mindenki megtalálhatja a korának, testének legjobban megfelelőt.

A torna ingyenes, a tornaterem bérleti díját közösen fizetjük (200 Ft/fő/alkalom).

*Kárász Ferencné Csilla gyógytestnevelés-vezető*



*A képek illusztrációk*

## KÍNA IRÁNT ÉRDEKLŐDŐK FIGYELEM!



A Perkátai Kína Egyesület szervezésében kínai nyelvtanfolyammal egybekötött ország-ismereti szakkör indul februárban Perkátán.

A nyelvi oktatás kiegészül kulturális ismeretekkel, melyet oldott klubhangulatban sajátíthatnak el a résztvevők. A program mindenki számára nyílt, nincsen semmiféle előfeltételhez kötve.

A foglalkozások vezetője anyanyelvi szintű tolmács, Kínát alaposan ismerő fiatalember.

**Jelentkezni és bővebb felvilágosítást kérni február végéig lehet a 06 (30) 621 0388-as telefonszámon vagy személyesen Pavlicsek Zsolt egyesületi vezetőtől. Az első megbeszélés 2008. március 7-én, 17 órakor lesz a művelődési házban.**

## ILYEN MÉG NEM VOLT!

Tisztelt Olvasó!

A retro diszkó szervezői ezúton szeretnék megköszönni minden önzetlen ember segítségét.

December 7-én este megtelt a faluház, és közel 350 ember szórakozott önfeledten a Dj. Bogó Gábor által játszott zenékre, jelmezeink és a Mikulás emelte az est hangulatát, Klózer Ferenc személyében pedig rangidős retróst is köszönthettünk, bár ezt fiatalos külseje cáfolta.

Reméljük, mindenki jól érezte magát, igaz, a jó hangulatot pár rendbontó megzavarta, ezáltal a jövőre nézve okosabbak lettünk.

*Elsősorban köszönetet szeretnénk mondani férjeinknek (Tiger József, Főrizs Antal, Mészáros László), akik kitartóan mellettünk álltak és segítettek munkájukkal, továbbá: Bogó Ferenc és Bogóné Zsuzsa vállalták az italtöltés szállítását, büféseink: Romanoczkiné Bogi és Gecseg Tamás egész éjszaka megfeszített tempóban dolgoztak. A ruhatár folyamatos rendezéséért: Főrizs Ildikó, Somogyiné Margit, Rajcsányiné Gizike felelt – nem kis munka volt. Dr. Szabó Lajosné Annuska néni az iskola javára rajtunk keresztül adományozott. Példaértékű egy nyugdíjas nagytól, minden kisgyerek nevében köszönjük. Szeretnénk még megköszönni: Szalai Anikó, Mosony György, Ujfalusi Pál, Jékliné Rozika, Mészárosné Margit, Horváthné Mancika, Tóth Andrea, Horváthné Fischer Kati, Bartos Tamás, Tiger Nóra, Balázs Anikó, Kovács Lajos, Németh Attila, Patkó Büfé, Denke Ákos és gyermekeink segítségét!*

*Tisztelettel: Főrizsné Csilla, Tigerné Valika, Mészárosné Viktória*

# A FÁNK

A farsangi időszak egyik kedvelt eledele a fánk. De mi az, amit tudni lehet erről a finom tésztáról?

A fánknak mágikus erőt tulajdonítottak. A Szerémségben azért sütötték, hogy a vihar ne vigye le a háztetőt. Több változata is ismert: szalagos, farsangi, rózsá-, forgács-, vagy csöröge, cseh, vagy kottés fánk stb. Magyarországon a XIX. században terjedt el széles körben, de egy korabeli feljegyzés szerint 1603-ban gróf Thurzó Szaniszló galgóci várában egy lakomán már fánkot szolgáltak fel hetedik fogásként. A francia királyi konyhába Maria Antoinette közvetítésével került be a fánk. Egy álarcosbálban mulatozva kóstolta meg először, és annyira ízlett neki, hogy megvette a mézeskalácsos összes fánkját, sőt, a receptet is elkérte, majd elmondta az udvari cukrásznak.

Eredetileg francia étel volt és „beigno”-nak hívták. Maria Antoinette annyira megkedvelte a kalandja után, hogy a királyi udvarban rendszeresen szolgálták fel ezt a finomságot.

Egy másik leírás szerint az eset úgy kezdődött, hogy egy bizonyos Krapfen nevű pék halála után műhelyét özvegye vezette tovább. Nem volt könnyű az élete özvegy Krapfennének, s egy napon valami okból a kenyér nem készült el idejében. A vásárlók cifrákat mondtak, mígnem a pékné végképp kijött a sodrából és egy darab kenyértésztát valakinek a fejéhez akart vágni. Ám a tészta a kályhán lévő lábásba pottyant, amelyben zsír forrdogált. Néhány perc alatt aransárgára sült, s a véletlen jóvoltából megszületett az első fánk, amit a bécsiek azóta is Krapfennak neveznek — írta Halász Zoltán Mesélő szakácskönyvében.

Erdélyben ünnepi alkalmakkor kerül az asztalra, és az ottaniak pánkónak hívják.

Hazánkban eleinte csak a Dunántúlon sütötték, de ma már egyre több helyen vált szokássá, hogy farsangkor édességként a fánk kerül az asztalra. A kelt tészták közül a szalagos fánk a legkényesebb, kidolgozása, kelesztése és sütése nagy figyelmet kíván. Még arra is ügyelni kell, hogy a helyiség, ahol dolgozunk, meleg és huzatmentes legyen. Az alapanyagokat és eszközöket már órákkal korábban ki kell készíteni, hogy felvegyék a konyha hőmérsékletét.



## Fortélyok fánkokhoz

\* Mitől lesz szalagos a fánk? Ha az egyik oldalát fedő alatt sütjük, majd amikor megfordítjuk, levesszük a fedőt, és úgy sütjük tovább.

\* Könnyebb lesz a fánk, ha a tojássárgáját egyenként adjuk a liszthez, és egy habbá vert tojásfehérjét is hozzákeverünk.

\* Mindennek, amit a fánk elkészítéséhez használunk, szobahőmérsékletűnek kell lennie.

\* A megkelt fánktésztát nyújtani kell, de nem úgy, mint a gyúrt tésztákat, hanem a sodrófával alig érintve, éppen csak simítva, nem lapítva.

\* A tésztát a pogácsaszaggatónál nagyobb, lisztezett kiszúróval, vagy egyszerűen üvegpohárral kell kiszaggatni.

\* Bőséges mennyiségű olajat kell forrosítani, és egy kis tésztadarabka kisütésével ellenőrizni a hőfokát.

\* A sütést mindig a legelőször kiszaggatott fánkdarabokkal kezdjük, mert azoknak volt a legtöbb idejük megkelti.

\* A forró olajban mindig a megkelt fánk felső része kerüljön alulra, mert így sütés közben a másik fele is tovább tud kelni, és könnyebb lesz a tészta.

\* Ha túl forró az olaj, a tészta hamar megpirul, de a belseje nem sül át rendszeren, nem marad ideje a növekedésre, így nem lesz szalagos.

\* Ha túl hamar felfúvódik a fánk egyik fele, akkor üreges lesz a belseje, és amikor kiszedjük az olajból, összeesik. Ilyenkor inkább hamarabb vegyük le a fedőt, és ne hagyjuk a tésztát túlságosan megdagadni.

\* A kezdő háziasszonyok nem szívesen fognak bonyolult ételek, kelt tészták készítésébe. Aggodalmaskodnak, hogy nem kel majd meg a tészta, „szalonnás” marad, vagy nem sül át kellőképpen, ne-

tán összeesik, vagy leragad. A fánksütésről sokan azt mondják, hogy nehéz, és ha mégis sikerül, nem biztos, hogy szalagos lesz, pedig éppen az benne a pláne. Nagyon fontos, hogy a lisztet mindig szitáljuk át!

## Farsangi fánk

**Hozzávalók:** 500 g liszt, 200 ml tej, 40 g élesztő, 50 g cukor, 5 tojássárgája, 60 g olvasztott vaj, olaj a sütéshez, porcukor és lekvár.

**Elkészítés:** A lisztet mély tálba szitáljuk. A tej felét meglangyosítjuk, belemorzsoljuk az élesztőt, hozzáadjuk a cukrot, és kb. 15 percig pihentetjük. A liszt közepébe mélyedést nyomunk, beleöntjük az élesztős tejet, hozzáadjuk a tojások sárgáját, a vajat, egy csipet sót, és még annyi tejet, hogy lágy tésztát kapjunk. Hólyagosra kikeverjük, letakarjuk, és meleg helyen kb. 30 percig kelesztjük (a tészta legalább a kétszeresére dagadjon!). Lisztezett deszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk a tésztát, és 5-6 cm átmérőjű szaggatóval kiszaggatjuk. A maradék tésztát összegyűrjük, újra kinyújtjuk és szaggatjuk. A kiszaggatott fánkokat kb. 20 percig pihentetjük. Bő olajat forrosítunk, a fánkokat középen kissé benyomjuk, és kis adagokban kisütjük. Az első oldalukat lefedve kb. 3-4 percig sütjük, majd megfordítjuk őket, és fedő nélkül további 1-2 percig sütjük. Sütőrácsra szedjük, lecsepegtetjük az olajat, majd tálrá rakjuk és megszórjuk porcukorral. Házi gyümölcslekvárral tálaljuk.

## Csörögefánk



5 tojás sárgájával, egy kanál rummal, két kávéskanál tejföllel, pici sóval, kávéskanál cukorral és 25 dkg liszttel közepesen kemény tésztát készítünk.

Vékonyra nyújtjuk és derelyemetszővel féltényérvnyi, kockákra vágjuk Közepébe, szintén a derelyemetszővel két-három csíkot belevágunk. Forró zsírban vagy olajban ropogósra sütjük, vaníliás porcukorral meghintjük. Sárgabarack lekvárral tálaljuk.