

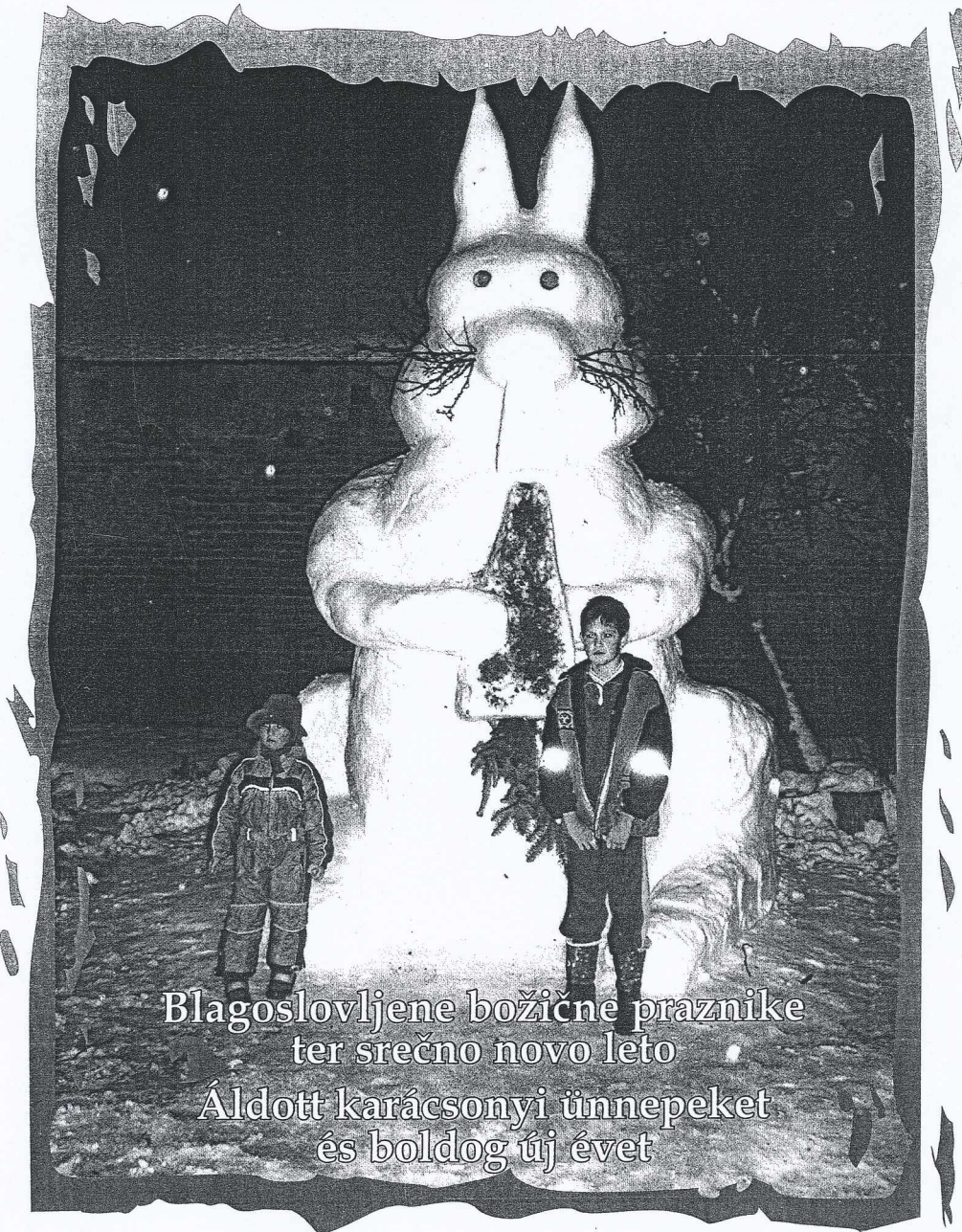
Glasilo Örség
Občina Hodos



Örségi Hírnap
Hodos Község

december 2005, I. évfolyam VI. szám, 17. oldal

VI. Évfolyam, 17. szám, 2005. december



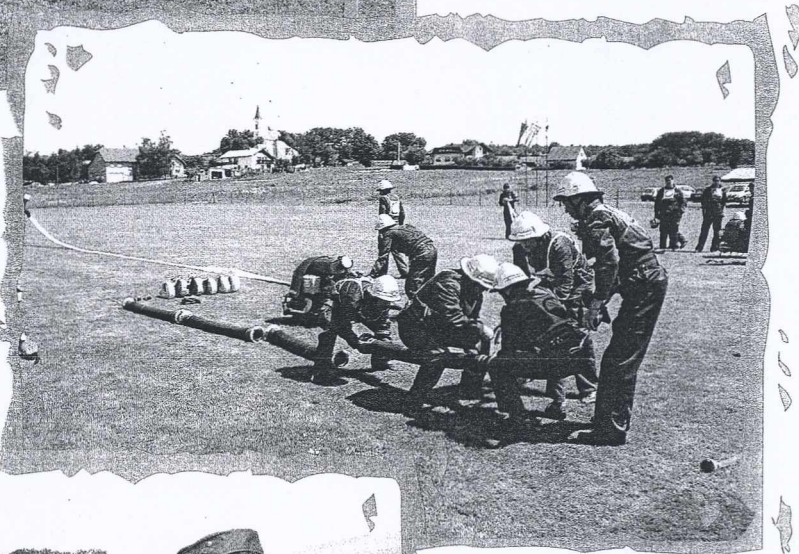
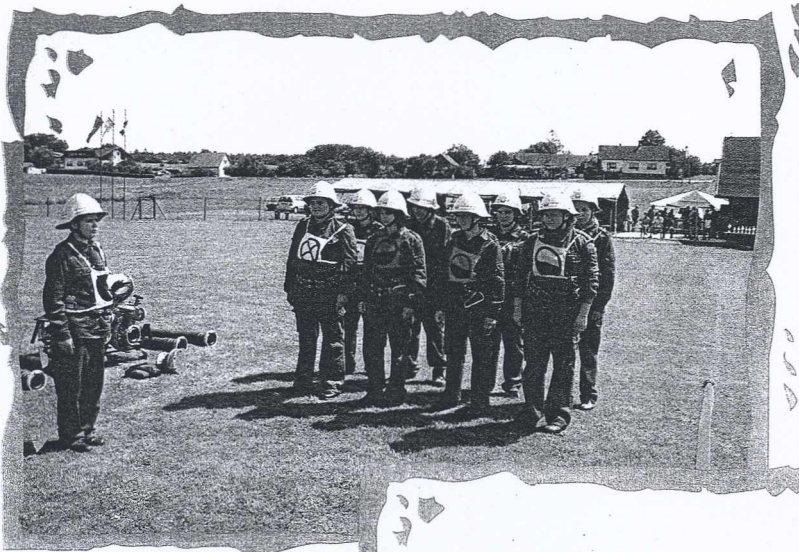
Blagoslovljene božične praznike
ter srečno novo leto
Áldott karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet

Vsebina:

- dogodki v občini
- dejavnosti društev

- nasveti
- obvestila

6. gasilsko tekmovanje 17. julija - 6. tűzoltóverseny, július 17 - én



INFORMATIVNO " GLASILO ŐRSÉG – ŐRSÉGI HÍRLAP " TÁJÉKOZTATÓ

Izdaja občina Hodoš – Hodos község jelenteti meg

Naslov uredništva - a szerkesztőség címe:

Glasiło Őrség – Őrségi Hírlap, Hodoš št. 52, 9205 Hodoš – Hodos

Grafična podoba in tisk - grafikai alakja és a nyomtatása: M.A.M. d.o.o.

Celje, Puconci 373

Naklada-példányszáma: 250 izvodov-példány

Uredniški odbor-szerkesztőség:

Ludvik Orban, odgovorni urednik

Rozalija Totić, pomočnik urednika

Novak Császár Jolán, lektorka

Liljana Gal, lektorka

Dušan Orban, računalniška obdelava

- felelős szerkesztő

- szerkesztő helyettes

- lektor

- lektor

-technikai szerkesztő

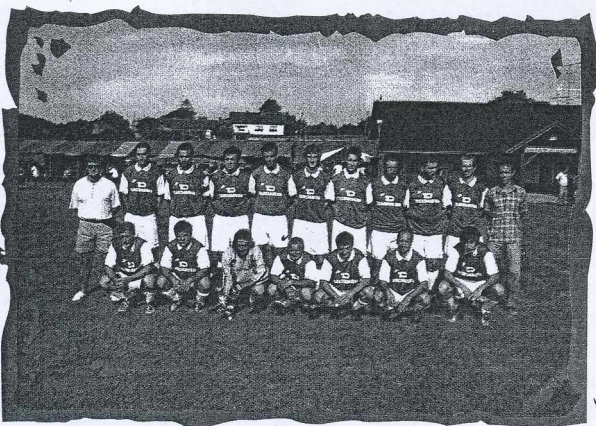
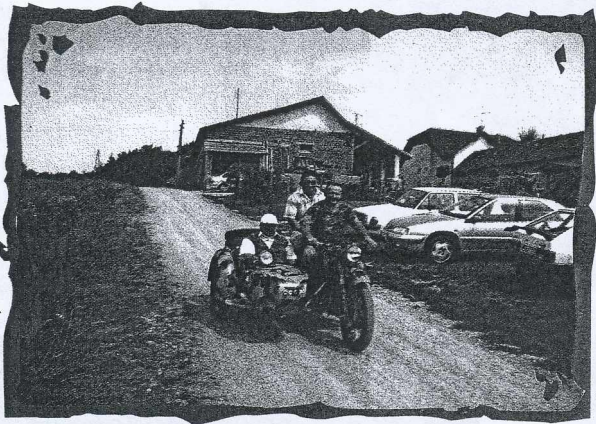
Glasiło je vpisano v register javnih glasil pod zaporedno številko 485.

Glasiło ni naprodaj, prejme pa ga vsako gospodinjstvo v občini Hodoš brezplačno.

A hírlap nem vásárolható meg. Hodos község minden háztartása ingyenesen kapja kézhez.

Telefon: 00386 (02) 559-80-21, Fax: 00386 (02) 559-80-20, e-mail: obcina-hodos-kozseg@siol.net

**Športno srečanje ob občinskem prazniku 16. julija -
Sporttalálkozó a községi ünnep kapcsán, július 16-án**



Slavnostna seja ob 6. občinskem prazniku - Díszülés a 6. községi ünnep kapcsán



Spoštovane občanke in občani, drage bralke in bralci!

V tem prazničnem času ponovno prihajamo v vaše domove z našim glasilom, da bi Vas obvestili in poročali o dogajanju v drugi polovici leta.

Konec leta je čas, ko je potrebno pretehtati prehojeno pot v iztekajočem se letu in načrtovati plan za prihodnje leto. Tako smo to storili tudi mi in ocenjujemo, da smo ponovno lahko zadovoljni, saj smo končali zelo pomemben projekt izgradnje vodovodnega omrežja za celotno občino. Ni potrebno posebej obrazložiti, kako je voda pomembna za življenje. Torej zagotovili smo si to najdražjo življenjsko tekočino – zdravo pitno vodo. Ne da smo le izgradili, ampak smo tudi poravnali letošnje obveznosti do izvajalca. Tu je potrebno omeniti solidno, korektno in pred rokom opravljeno delo izvajalca Ivana Horvata iz Žižkov s soizvajalcem Milanom Kavašem iz Trnja. 17. novembra smo uspešno opravili tudi tehnični prevzem in na podlagi tega pridobili uporabno dovoljenje. Z ene strani je voda zelo pomembna za življenje, z druge strani pa smo utrpeli veliko škodo na infrastrukturi, zaradi ogromne količine padavin v poletnih mesecih. Zato je prišlo do poškodbe na lesenem mostu čez reko Krko do te mere, da smo most morali fizično zapreti za ves promet. Po izdatnejših padavinah v začetku decembra se je še stanje poslabšalo. V teku so pogovori o izgradnji novega mostu, vendar je potrebno zagotoviti finančna sredstva v višini okrog 50 milijonov tolarjev. V poletnih mesecih smo se z direktorjem iz Urada za Narodnost pri Vladi RS uspeli dogovoriti in pridobiti sredstva za ureditev kulturne dvorane na Hodošu in dodatno ureditev prostorov pri muzeju na Krplivniku. Vse povsod, tudi pri našem delu, so določena področja, kjer smo bili manj uspešni. K temu spada nedvomno ureditev hodoškega jezera. Namreč že več let z vsemi močmi delamo na tem projektu, vendar do sedaj še brez konkretnih uspehov. Kljub večkratnim obljubam, da je potrebno izvesti ocenitev, da je potrebno opraviti razgovor in še marsikaj, smo ponovno na začetku. V kratkem bo opravljen sestanek med oškodovanci in predstavniki MOP-a. Če želimo to stanje čimprej zaključiti, predlagam, da je najboljša varianta dogovor glede odškodnine za zemljišča in izpada pridelka v času, ko posamezniki omenjenega zemljišča niso mogli koristiti. Vse ostalo, kot je nadomestno zemljišče ali zamenjava, je dolgotrajni postopek, kateri se lahko zavleče v nedogled. V vsakem uvodnem članku našega glasila Vas nenehno pozivam in opozarjam, da imajo vsa društva v občini pomembne stvari in dogodke ter tudi posamezniki. To je potrebno zapisati in objaviti, kajti le tako lahko ostane zgodovina za naše naslednike. Nekatera društva oziroma predstavnike lahko pohvalim in izrekam vso priznanje, nekateri pa žal od občine čakajo samo sredstva, donacije. Ocenjujemo, da je potrebno čestitati gospodu Alojzu Smodišu iz Gančan, ki je naredil velikega sneženega zajca ob prvem sneženju pri Magyarovih na Hodošu 69/a, zato zasluži mesto na platnici našega glasila. Ob iztekajočem se letu izrekam besede zahvale za Vaše prispevke pri izvedbi letošnjega programa in Vas vabim, tudi v prihodnje.

Božični prazniki naj Vas napolnijo z medsebojno ljubeznijo, z razumevanjem in spoštovanjem drug do drugega.

Hitro je minilo leto, še prehitro, da bi se zavedali življenja okoli nas.

Vsak dan je poseben, edinstven – vzemimo si čas in uživajmo na vsakem koraku.

Želim Vam, da bi v letu, ki je na pragu, potovali k zastavljenim ciljem v znamenju sreče, zdravja, našega sodelovanja ter delovnih uspehov.

Župan, Ludvik ORBAN

Tisztelt polgártársaim, kedves olvasók!

Lapunkkal az ünnepek idejében kopogtatunk az önök kapuján, hogy tájékoztassuk önöket, és beszámoljuk az év második felének eseményeiről. Az év végén rendszerint mérlegeljük az elmúlt évben megtett utat, és készítjük az új évre szóló terveinket. Megtettük ezt mi is, és úgy ítéljük meg, újra elégedettek lehetünk, hiszen egy nagyon fontos projektet valósítottunk meg: megépült a község egész területére kiterjedő vízvezeték-hálózat. Gondolom, nem szükséges külön elmagyarázni, hogy víz nélkül nincs élet. Biztosítottuk tehát ezt a létfontosságú folyadékot – az egészséges ivóvizet. És nem csak a hálózatot építettük ki, hanem a kivitelező iránti ideai kötelezettségeinket is maradéktalanul teljesítettük. Mindenképpen említést érdemel Ivan Horvat žižkii vállalkozó és Milan Kavaš trnjei alvállalkozó szolid, korrekt és határidő előtt teljesített munkája. November 17-én megtörtént a műszaki átadást, ennek alapján pedig beszereztük a használatban vételi engedélyt. Míg a víz egyrészt létfontosságú folyadék, másrészt a nyári hónapok kiadós esőzései nagy károkat okoztak az infrastruktúrában. A Kerka patak hídja annyira megrongálódott, hogy teljes egészében le kellett zárunk a forgalom előtt. A december elejei újabb kiadós csapadék csak rontott a helyzeten. Tárgyalásokat folytatunk az új híd építéséről, ehhez viszont mintegy ötvenmillió tollárt kell biztosítanunk. A nyári hónapokban sikerült megállapodnunk a Szlovén Köztársaság Kormánya Nemzetiségi Hivatalának igazgatójával, és ezáltal olyan forrásokhoz jutottunk, amelyek segítségével rendeztük a hodosi kultúrtermet, valamint újabb helyiségeket rendeztünk be a kapornaki tájházban. Hasonlóan, mint máshol, persze nálunk is vannak olyan területek, ahol kevésbé voltunk sikeresek. Mindenképpen ide sorolható a hodosi tó környékének a rendezése. Ugyan már évek óta, teljes erőbevetéssel dolgozunk ezen a projekten, a konkrét eredmények azonban még mindig váratnak magukra. Annak ellenére, hogy többször is ígéretet kaptunk a becslés elvégzésére, a találkozó megszervezésére, és sok minden másra, újra a kezdeteknél tartunk. A közeljövőben várható a károsultak és a Területrendezési- és Környezetvédelmi Minisztérium képviselői közötti találkozó. Nyilván mindenki azt szeretné, ha rendeződne a helyzet, ezért véleményem szerint azt a változatot kell választani, miszerint fizessék ki a földterületért, és a terméskiesésért járó kárpótlást arra az időszakra, amikor az egyének nem rendelkezhetek saját területeikkel. Minden más megoldás, mint a helyettesítő földterület, illetve a csere hosszantartó, a végtelenségig elhúzódó eljárás igényel. Minden vezércikkben kérem, és figyelmeztetem önöket, ne feledkezzenek meg a községben működő egyesületekkel és egyénekekkel kapcsolatos fontos események rögzítéséről. Mindezt fontos lejegyezni és

felkészítette a gyerekeket a szereplésre, korábban az egyesület titkára volt, jelenleg az elnöki tisztséget tölti be. Munkája mellett rendszeresen fellép a népdalkörben, az utóbbi három évben ő felel az idegenforgalomért is. Sikeresen letette az idegenvezetői szakvizsgát, és ő vezeti a kapornaki néprajzi gyűjteményt látogató turistákat. Szívesen segít a különböző megvendégléseken, továbbá lektorként és szerkesztő helyettesként aktívan részt vesz a község kiadványuk előkészítésében is. A bármelyik pillanatban segítőként Gál Liljana Hodosról. Szívesen segít a rendezvényeinket követő megvendégléseken, továbbá a legkisebbeket rendszeresen felkészíti a szereplésekre, illetve szavalásokra. Lektorként aktívan részt a község kiadványunk készítésében is. A Hodos Község elektromos berendezéseit a község önállósulása óta karbantartó Jože Arzenak Domonkosfáról. A berendezések karbantartására nem egyszer éjszaka van szükség, de számára ez sem okoz gondot. Minden hívásra azonnal jön, és segít. Leo Plank, sokéves tűzoltóbarátunk az osztrák Linz melletti Schweinbachenből. Az ő érdeme, hogy a hodosi tűzoltó motoros fecskendővel és más kellékekkel ellátott szerszámokcsihoz jutottak. Évente ellátogat hozzánk, és tűzoltó készülékekkel, és egyéb kellékekkel segíti a tűzoltóságot. Tavaly felújította a régi motoros fecskendőt, a közelmúltban pedig egy olyan készüléket ajándékozott nekünk, amelynek segítségével kimenthetők a gépkocsiba szorult sérült utasok. Totić Rozália a hodosi művelődési egyesület elnöke és a bizottság tagjai is elismeréseket osztottak ki, és pedig:

- a legszebb virágokért a Hodos 56 alatt lakó Kerčmar Valéria részesült elismerésben

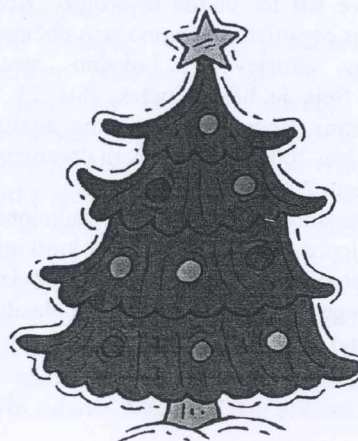
- a legrendezettebb gazdaságért az idén a Hodos 22 alatt lakó Tamaskó család vehette át az elismerést

- és a legrendezettebb családi házáért járó elismerést a Hodos 20/b alatti Škodnik-Abraham családnak adták át.

Rendkívüli fontos volt a következő nap, július 16-a, szombat, hiszen az új vízvezeték-hálózat kiépítésével, sokéves álmaink váltak valóra. Ünnepi köszöntőt ebből az alkalomból a polgármester, és Požonec Mária nemzeti parlamenti képviselő mondtak, hiszen az ő segítségével sikerült elérnünk, hogy a vezetéken most már tiszta és egészséges ivóvíz érkezik a fogyasztókhoz. A rendezvényvel párhuzamosan zajlott a régi technikai berendezések, és a Luthár malomból származó "lokomobil" bemutatása, valamint a motoros- és kutyás rendőrségi bemutató. Még aznap a hodosi labdarúgópályán barátságos mérkőzést, valamint megvendéglést és bulit szerveztek. A községi ünnep következő napja, július 17-e, vasárnap a VI. nyitott tűzoltóversennyel kezdődött. A kellemes környezet, ebből az alkalomból is, számos versenyzőt vonzott a pályára. A községi ünnep, és a kapornaki önkéntes tűzoltóegylet fennállásának nyolcvanadik évfordulója kapcsán, július 22-én a tűzoltók megkoszorúzták elhunyt bajtársaik sírját, majd ünnepi ülést tartottak. A kapornaki önkéntes tűzoltó egyesület központi jubileumi rendezvénye július 24., vasárnap volt a kapornaki faluház előtt, ahol Eöry Ernő, a Szlovén Tűzoltósövetség elnöke állami elismeréseket osztott ki. A rendezvényen részt vett a Szlovén Köztársaság Védelmi Minisztériumának magas rangú képviselője is. Az ünnepi rendezvényt szórakozás és tombola követte. Augusztus hatodikán megszerveztük a már hagyományos, baráti Határtalálkozót (a 180-as határkőnél) a Nyároson, és ezzel

egyidejűleg átadtuk rendeltetésének az odavezető utat is. A rendezvény a hodosi és a szalafői polgármester ünnepi köszöntőjével kezdődött. Augusztus 14-én, az egykori laktanyában, újra volt "Családok találkozója", a szokásos vetélkedővel, bulival és megvendégléssel. Évközben hat közmunkást alkalmaztunk, tére már csak négyen maradtak, hiszen a többinek 2005. október 31-én lejárt a munkaszerződése. A legtöbbet az utakon dolgoztak, ugyanakkor ők végezték a kaszálást, segítettek a vízvezeték építésénél, és fontos szerepet töltek be a községi létesítmények és a környezet rendszeres karbantartásával is. A téli időszakban az utakat szórják és eltakarítják a havat. Az idei kiadás esőzések és zivatarok nagy károkat okoztak, különösen a közúti infrastruktúra rongálódott meg. Az ítéletidő nem kímélte a helyi makadám közutakat és erdei utakat sem. Nagyobb kár keletkezett az LC 120-020-as jelzésű Kerka hídon. Az áradás ugyanis elmosta az út egy részét, így a hidat egészében le kellett zárni. A híd javítása, a számítások szerint, mintegy ötvenmillió tollárba kerül. Amint azt önök is láthatják, az idén nagyjából befejeztük a kultúrháznál és a tájháznál megkezdett munkálatokat. Elkészült a homlokzat, kicseréltük az ablakokat, megépült a garázs és a színpad mögötti helyiség. A Nemzeti Hivataltól ugyanis 14 millió tollár támogatást kaptunk a hodosi kultúrház és a kapornaki tájház rendezésére. Benyújtottunk egy pályázatot is a Hodosi kataszteri község területén lévő tagosítási térségre vonatkozó geodéziai munkálatok elvégzésének finanszírozására, de mivel kevés pontot gyűjtöttünk össze – valószínűleg forráshiány miatt – nem részesültünk kedvező elbírálásban. Ami az egykori laktanyát illeti, az idén az Interreg program keretében pályáztunk (Őrök útja), a jelek szerint sikeresen, a támogatási szerződés aláírása azonban még nem történt meg. A projekt keretén belül, júniustól egy személyt foglalkoztatnánk. A program megvalósítási ideje két év, és ennek alapján az elkövetkező két évben ez az alkalmazott vezetné a projektet. A hagyományokhoz híven az idén megtartottuk a községi tanács és az egyesületek képviselői, valamint a bajánsenyei helyi önkormányzati testület együttes ülését. A november 25-én, péntek, a hodosi község házában megtartott ülésen közösen elemeztük a 2005-ös évi közös rendezvényeinket, és egyeztetettük a 2006-os évi, közös rendezvénytervünket. December 16-án volt a hagyományos éves nyugdíjas találkozó, amelyhez a hodosi óvoda és iskola növendékei készítettek alkalmi műsort. Kedves olvasóink, engedjék meg, hogy mindnyájuknak vidám karácsonyi ünnepeket, valamint boldog és egészséggel teli 2006-os újévet kívánjak!

Lidija SEVER



Nadaljujmo začrtane cilje – poskrbimo za lepše čase.

Člani NK Hodoš, ki že drugo leto zapovrstjo igramo v 1. medobčinski nogometni ligi M.Sobota, smo s tem dosežkom zelo zadovoljni. Po uvrstitvi v to ligo v sezoni 2004/2005 nam je v prvi fazi bil cilj obstanek v tej ligi, željo, da bi rezultati bili čim bolj ugodni. Tako smo tudi letos v sezoni 2005/2006 začrtali določene smernice, ki bi naj prispevale k učinkovitejšemu dosežku v jesenski sezoni. UO NK Hodoš je strokovnemu in tehničnemu vodstvu izrazilo željo, da se v jesenski sezoni doseže takšen rezultat, ki bi naj omogočal čim bolj mirno nadaljevanje v spomladanski sezoni, kakor tudi dejstvo, da se po možnosti čim tesneje približamo vrhu lestvice, ki je nekakšno merilo tekmovanja. Z veseljem ugotavljamo, da smo začrtani cilj oziroma želje dosegli, saj smo kot članska in mladinska ekipa med 12 člansko ligo na 6. mestu, z minimalnimi zaostanki od npr. 2. - 4. uvrščene ekipe. Omembe vredno je, da je ta uspeh dosežen s požrtvovalnim odnosom vseh naših nogometašev, tudi tedaj, ko so nas pestile poškodbe, izostanki in podobne stvari. V jesenski sezoni smo po odhodu trenerja, ki ima ustrezno licenco za vodenje ekipe v tej ligi, bili prisiljeni angažirati drugega trenerja. S pomočjo nekaterih domačih igralcev smo tako stopili v dogovor z g. Kutoš Valterjem s katerim smo tudi našli skupen jezik in takoj začeli s formiranjem ekipe za prihajajočo se sezono. Ker smo v preteklosti imeli veliko težav zaradi pomanjkanja kadrov, smo v UO NK Hodoš sprejeli sklep, da se ta ekipa okrepi z določenimi igralci. Ker je po uvrstitvi ŠD NK Križevci vsem takratnim igralcem status igralca SNL. padel na status MNZ, smo zaradi manjših stroškov in na podlagi razgovorov z nekaterimi igralci iz omenjenega kluba angažirali štiri nove igralce. Tako so naše vrste okrepili Ulen Zlatko, Škerlak Dejan, Škalič Nino in Šnepf Goran, ter Šebok Darko, ki je k nam prestopil iz NK Šalovci. Klub so zapustili Črnko Sebastjan, Kiršner Krešimir in Novak Ludvik, ki so postali člani ŠD NK Križevci. Zaradi starostne meje v mladinski ekipi smo ostali v tem rangi prikrajsani za šest mladincev, kar je predstavljalo sila velike težave. Na srečo smo tudi to uspeli premostiti z angažiranjem osem novih mladincev, od katerih je pet iz sosednje Madžarske in trije iz naše pokrajine. Kot smo že uvodoma dejali, smo tudi letos z mladinsko ekipo dosegli zelo lep rezultat in ohrabljuje nas podatek, da smo tudi številčno sedaj bolj stabilni, saj na nobeni tekmi nismo nastopili nepopolni. Veseli nas tudi to, da je povprečna starost v tej ekipi 16 let, kar zagotavlja mirnejši nadaljnji razvoj mladinskega nogometa v našem klubu. Tako so naše vrste okrepili naslednji igralci: Horvath Szilárd, Németh Balázs, Nagy Balázs, Könye Balla Gábor, Németh Lajos vsi iz Madžarske, ter Koroša Blaž, Hahn Matej in Balek Damjan vsi iz naše pokrajine. Priprave smo začeli 18. julija. Udeležba na treningih je bila dobra. Tako smo v pripravljalnem obdobju odigrali nekaj tekem, kjer smo pripravljali igralce za nove naloge in obveznosti. V članski ekipi je bilo odigranih šest tekem: Hodoš:Tromejnik 5:4, Hodoš:Čarda 1:1, Hodoš:Slovenska Vas 4:2, Őriszentpeter:Hodoš 2:6, Bajánsenye:Hodoš 0:8, Grad:Hodoš 2:4. Mladinska ekipa je odigrala dve pripravljalni tekmi in sicer: Őriszentpeter:Hodoš 1:3, Šalovci:Hodoš 3:3. Prvenstvo, ki se je začelo 28. 08. 2005 nam ni prineslo pretiranega veselja, saj smo prvo tekmo

izgubili, a smo naslednji teden lahko videli, da je ta ekipa sposobna več saj smo se enakomerno kosali z ekipo kot je to Kema Puconci in iztržili neodločen izid 0:0, z občutkom, da smo bili ob številčnih priložnostih bliže zmagi mi. Ker je potrebno v športu tudi kanček sreče, pa smo bili priče dejstva, da nas je sreča zapustila. Poškodba prvega vratarja Sömenek Roberta v prvem krogu, je pomenil hud udarec, nakar so sledile poškodbe igralcev Alberta Atila, Matuša Simona, Könye Ervina in Toth Andreja. Zaradi takega izpada smo na določenih tekmah igrali tudi brez šestih standardnih igralcev prve postave. Vse to je vplivalo tudi na stanje na lestvici, saj smo po šestih krogih dosegli bilanco ena zmaga, dva neodločena izida in trije porazi. Zaradi hitrega okrevanja in sila velike požrtvovalnosti igralcev, se je ta nesrečni niz končal po šestem krogu, odkar je NK Hodoš vse do zadnjega 11. kroga bil nepremagljiv. Na koncu smo dosegli začrtani cilj, saj smo napram lanskem letu, ko smo bili sedmi sedaj na šestem mestu, z bilanco štiri zmage, štirje neodločeni izidi in trije porazi, z gol razliko 24:16 in osvojenimi 16 točkami. Zaostanek za npr. 4. uvrščeno NK Bogojino, ki je že naslednji nasprotnik na naši prvi domači spomladanski tekmi je 4 točke. V mladinski ekipi je pa bila še po naših ocenah prisotna neizkušenost, saj smo prav tako v začetku z ekipami, ki so že dalj časa člani te lige in tudi že višjih lig, izgubljali, z minimalnimi rezultati, saj je največji poraz v tej sezoni z dva gola razlike. Kar se pa tiče zmag, smo zadevali dosti bolj učinkovito. Mladi fantje zasedajo prav tako 6. mesto z bilanco šest zmag in pet porazov, brez neodločenih izidov, z gol razliko 36:18 in osvojenimi 18 točkami. Tudi tu je npr. zaostanek za 4. uvrščeno ekipo NK Slatina samo 3 točke. Uspešni so tudi naši strelci v članski in v mladinski konkurenci, saj je v članski konkurenci naš Šnepf Goran na 2. mestu z 10 zadetki in na 4. mestu Škerlak Dejan s šestimi zadetki. V mladinski konkurenci je naš Gorza Marko na uspešnem 4. mestu s 13 zadetki. Tudi pogled na naš objekt je letos lepši, saj so ob ograji na konzolah vidne table naših donatorjev, ki nas podpirajo. Že nekaj časa je strežba pijače in hrane v novem prostoru, opremljena s kuhinjskimi pripomočki. Za vse to gre zahvala v veliki meri našim občanom na začasnem delu v tujini in našemu predsedniku g. Abraham Aleksanderju, ki veliko svojega prostega časa posveti za to, da bi bilo počutje vseh akterjev in gledalcev na naših tekmah boljše. Končna ocena doseženega je po mnenju UO NK Hodoš uspešna, kar nam vliva upanja v nadaljnja tekmovanja. Želimo si, da bi na koncu tekmovalne sezone 2005/2006 imeli čim manj nevršečnosti in da bi nas fantje prijetno presenetili s kakšno uvrstitvijo višje kot je trenutno stanje, a v prvi meri pa, da bi ne izpustili že sedaj ta izjemen dosežek in to izjemno vzdušje med igralci samimi, ki so kot ena družina, za kar smo ponosni in veseli. Glede na to, da so na začetku prihodnjega leta pred nami volitve predstavnikov UO NK Hodoš za leto 2006 in 2007, si želimo, da bi novo izvoljeni UO NK Hodoš prav tako uspešno nadaljeval z začrtanimi cilji in podporo našim nogometašem. Obenem si želimo, da bi že ob do sedaj neizmerni podpori vseh donatorjev, za kar se jim tudi ob tej priložnosti iskreno zahvaljujemo, to medsebojno sodelovanje še naprej živelo. Zahvala gre tudi naši lokalni skupnosti, kot občini, na čelu z g. županom in Madžarski narodni samoupravni skupnosti občine Hodoš, ki nam ob svoji podpori vlivajo upanja za prihajajoče čase. Ker se pa bližajo prazniki, ko si vsi želimo največ miru in zdravja ter medsebojnega razumevanja, dovolite, da Vam vsem in Vašim družinam v imenu UO NK Hodoš in vseh igralcev ter ostalih, ki so soudeleženi pri organizaciji v našem klubu, zaželimo prijetne praznike ter srečno novo leto 2006.

Hodos község MNÖK 2005-ös évi beszámolója

Tisztelt olvasóink!

Újra itt a december az ünneplések hónapja és szeretném Önökkel röviden ismertetni a hodosi Magyar Nemzeti Öngazgatási Közösség tanácsának az idei év munkáját. Már a hagyomány szerint az idén is több rendszeres ülést tartott a tanács, ahol foglalkozott a nemzetiséget érintő kérdésekkel, megvitatta a folyó ügyeket, valamint több kérvényt is véleményezett, néhányat támogatott a tanács, néhányat pedig elutasított. Augusztus 14 - én, vasárnap került sor a hagyományos Családi találkozóra. A találkozó 12 órakor vette kezdetét, az egykori hodosi laktanyán, amelyen az idén is szép számú látogató volt részese egy szép, társas, szórakoztató délutánnak a csodaszép őrségi környezetben. Az odalátogatókat a "La Viva" zenés duó szórakoztatta. Magyaros ételek is italok mellett tölthettek az itt megjelentek kellemes pillanatok. A már hagyományosan megszervezett vetélkedőre is sor került. A vetélkedőn öt, két fős csapat vett részt, amelyen értékes nyeremények voltak, mint az őszi kirándulás Miskolcra, színházlátogatás Lendvára, Hodos és Kapornak monográfiája, valamint Hodos Község ajándékai. A szervezők mint mindig ezuttal is Hodos Község, Őrség Művelődési Egyesület, Hodos Község Magyar Önkormányzati Nemzeti Közössége, valamint a lendvai Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézet. Ilyenkor az év végén megállapíthatjuk, hogy az idei munka tervet sikeresen teljesítettük. Hodos község minden lakosának és minden kedves olvasónak, kívánunk kellemes karácsonyi ünnepeket és egészséges, békében gazdag boldog Új 2006-os esztendő.

Jošar Erika

SLOVESTNOSNA PODELITEV SPOMINSKIH ZNAKOV ZA SLOVENIJO

V petek, dne 18. 11. 2005 je bila slovesna podelitev spominskih znakov za Slovenijo v organizaciji policijsko veteranskega društva Sever za Pomurje, policijske uprave Murska Sobota in postaje Mejne policije Hodoš ter policijskega oddelka Gornji Petrovci. Dobitnike spominskega znaka sta pozdravila direktor PU M. Sobota, g. Aleksander Jevšek in predsednik društva Sever za Pomurje, g. Iztok Trček. Slovesnosti so prisostvovali tudi vabljeni župani, g. Ludvik Orban, župan Občine Hodoš, g. Aleksander Abraham, župan Občine Šalovci, g. Franc Šlihthuber, župan občine Gornji Petrovci. V bogatem kulturnem programu so nastopili učenci Dvojezične osnovne šole Prosenjakovci in Podružnične šole ter vrta Hodoš in ljudski godci ter pevci kulturno umetniškega društva Vrtanek iz G. Petrovec. Za aktivno udeležbo v obrambi Republike Slovenije pred agresorjem, v vrstah takratne Milice in rezervnega sestava Milice, je 79 udeležencev prejelo spominske znake iz rok direktorja PU in predsednika območnega društva Sever. Po končani podelitvi so udeleženci obujali spomine na minule čase in se v prijetni družbi zadržali do večernih ur.

Alojz Kramar
pomočnik komandirja MPPH

Töprengés a 2005 – ös munkáról...

„ Szalad az idő, mintha bottal kergetnék ” - mondogatja magában az ember. Valóban száll, repül az idő, hisz már a 2005 – ös esztendő utolsó napjait éldegéljük. Általában az elköszönő év utolsó napjaiban mindannyian áttekintjük a mullandó évre vonatkozó szép dolgokat. Akadnak persze ilyenkor sikertelenségek, megvalósíthatatlan dolgok is. Szerettel fordulok a kedves olvasókhoz, hogy röviden beszámoljak az „ Őrség” Művelődési Egyesület e évi munkájáról, eredményeiről, tevékenységéről. Az egyesület keretében Anduska Jánosné vezetésével működik a Népdalkör, és Orbán Lajosné vezetésével működik a Hímzőszakkör. Ezen kívül most sem hiányoztak azok az emberek, akik mindig rendelkezésünkre állnak, amikor szükség van rájuk. A Népdalkörnek összesen 20 próbája és 8 szereplése volt. A gyakorlatokon általában a szereplésekre készültünk fel. A népdalkör repertuárjában sok sok szép népdal van, de ezeket folytonosan tanítgatni és meg kell szeretetni az újonnan csatlagozó tagokkal is. Lelkesedve mondhatom, hogy van érdeklődés az általános iskola tanulói között. Nem állíthatom, hogy minden gyakorlón és szereplőn ott volt az énekkar mind a 23 tagja. Úgy vélem, hogy mindannyian úgy közreműködünk a munkában, ahogy ezt elfoglaltságunk, munka vagy az iskola iránti kötelességünk megengedi. Mindannyiunk szívverése akkor fokozódik, amikor a szereplés sikeres és a közönség vastapsal ajándékoz meg bennünket. Számomra nagyon emlékezetes maradt az agzustusi Szlovákiában, Hodoson való szereplésünk. Mindannyiunk számára öröm volt ismét együtt szerepelni a magyarszombati citerásokkal. Mivel majd két évi kiesés történt az aktív közreműködésünkben, úgy szerepeltünk mintha azelőtt nap próbáltunk volna együtt. E szereplést megismételtük még novemberben Bajánsenyén, a Kultúrház megújított termének megnyitásán is. Persze a többi szereplés sem volt alsóbrendű. Jelenleg és a tél folyamán közösen a citerásokkal új csokrot tanulunk be és a fiatalabb tagokkal folyamatosan gyakoroljuk már a régebben megtanult dalokat is. A hímzőszakkör 15 alkalommal gyakorolt. Mivel ez a munka sok türelmet, ügyességet, akaratot és időt igényel, azért az eredmények lassabban, de annál láthatóbban mérhetőek. Állíthatom, hogy a vezetőnk olyan kincsekkel, ügyességekkel és szakmai vezetési tulajdonságokkal van ellátva, hogy nagyon sajnálom, hogy ilyen kevesen vagyunk akik át vesszük és gyakoroljuk e szép népi hagyományt. Kérem az érdeklődőket, hogy jöjjenek és tapasztalják a szakkör hasznosságát. Egyesületünk szeretne a jövőben különböző rendezvényekkel a lakosságnak több szórakozási és kulturális lehetőséget szerezni. Ennek csak úgy lesz érdeme, ha egy ilyen alkalomkor nem marad üres szék a Kultúrház termében. Szerettel várunk mindig mindenkit. Egyesületünk tagjai persze besegítenek községünk egyesületei rendezvényein is. Tapasztalva azt, hogy mindanyian, úgy a vezetőség mint a tagok az egyesületben való közreműködést szerettel, odaadón, a szabadidejüket rászentelve végzik, ezért köszönetet és elismerést érdemelnek mindanyian. Köszönet mindazoknak is, akik megjelennek minden rendezvényen attól függően, hogy ki a szervezője. Köszönet Orbán Lajos polgármester úrnak és Gál Ottó elnök úrnak a segítő és tanácsadó akaratukért. Nem utolsó sorban az egész

szervezési és lelkesítő munkánkat támogatják és segítik a Művelődési Intézet szakemberei, Gönc Lászlóval az élén. Nehézz volt ez az év, folytani kellett a munkát, sok mindent meg kellett szokni, sok mindent csaknem újból kellett kezdeni, de együtt nem lehetett: „Icu megtenni azt, hogy nem beszélni rólad, hogy nem emlékezni rád, hogy nem könnyes szemmel és simogatva olvasni kézírásodat, találkozni olyan emberrel a szerepléseken, aki nem említene meg... csak ezt nem lehetett!”

Boldog, vidám, eredményben gazdag és szeretteikkel vígan töltött 2006 – os évet kívánok mindenkinek.

Totić Rozalija,
az "Őrség" Művelődési Egyesület
elnöke

NAŠ OBISK PRI ZOBOZDRAVNIKU

Otroci vrtca Hodoš smo 25. 10. 2005 obiskali zobno ambulanto na dvojezični osnovni šoli Prosenjakovci. Za obisk smo se odločili z namenom, da našim malčkom približamo poklic zobozdravnika, zobno ambulanto, pomembnost preventivnih pregledov predvsem pa pravilno skrb za ustno higieno.

V čakalnici zobne ambulante je tako sedelo sedem otrok in dve vzgojiteljici. Otroci so med drugim tudi opazili, da je v čakalnici vse polno jesenskih izdelkov otrok šole Prosenjakovci, s tem pa je poskrbljeno za domače in prijetno vzdušje. Kmalu zatem nas je medicinska sestra prijazno povabila v ordinacijo. Dr. Budja nas je lepo pozdravila in nam na kratko razkazala svojo ordinacijo v kateri ima vse potrebne instrumente za opravljanje svojega dela. Otrokom je bil seveda najbolj zanimiv vrtljiv stol, ki se dviga in spušča ter na katerega sveti velika, močna luč, vsi skupaj pa smo z velikim zanimanjem poslušali dr. Budjo, kako pripoveduje o svojem delu. Skupaj z njo dela tudi medicinska sestra, ki skrbi za to, da so pacienti naročeni ob določeni uri ter da jih ob tem čaka vsa potrebna dokumentacija. Za svoje delo pa medicinska sestra potrebuje tudi računalnik, v katerem so podatki, kdaj je bil pacient pri zobozdravniku, kateri zob ga je bolel in kako so mu ga pozdravili. Gospa zobozdravnica je otroke opozorila, kako zelo je pomembno, da si začnejo čimbolj zgodaj umivati svoje zobe in tako skrbeti za ustno higieno. Naš pogovor pa je nanasel tudi na dolgotrajno uporabo stekleničke. Dandanes delajo starši veliko škodo svojim otrokom s tem, da jim ponujajo sladkan čaj po steklenički. Za žejo jim je najbolje ponuditi nesladkan čaj ali pa navadno (negazirano) vodo. Vsekakor pa je najbolje, če otroke čimprej navajamo na pitje iz kozarca.

Za ustno higieno pa je potrebno poskrbeti takoj, ko otrok začne dobivati prve zobke. Ko si začne otrok sam umivati zobe, ga je potrebno spodbujati in naučiti pravilnega rokovanja s ščetko. Otroke navajamo na umivanje zob zjutraj in zvečer ter po jedi. Otroci so pripovedovali, kako sami skrbijo za ustno higieno, da si v vrtcu umivajo zobe po jedi, da imajo vsak svojo zobno ščetko, zobno pasto in kozarec. Dr. Budja je nato povabila otroke, naj se usedejo na stol in ji pokažejo kako zdrave zobe imajo. Nekaj otrok se je takoj opogumilo, ostali pa so se sramežljivo skrili. Kot je poudarila dr. Budja, otrok NIKOLI ne smemo siliti, da naj nam pokažejo zobe. Vsak človek ima pred novo

situacijo določen strah in nekaj časa je potrebno, da ta strah premaga. Za otroke je dovolj že to, da smo prišli v ordinacijo in se seznanili s tem, kakšno nalogo in poklic opravlja zobozdravnica na naši šoli. Otroci nikakor ne smemo siliti k zobozdravniku, saj lahko s tem naredimo več škode kot koristimo. Otroci se morajo počasi navaditi na zobozdravnika in več prijetnih in pozitivnih izkušenj bo imel otrok z obiskom pri zobozdravniku, manj se ga bo bal. Z obljubo, da bomo še naprej lepo skrbeli za svoje zobe, smo se poslovlili.

»Pa kmalu se spet vidimo!«

Jasmina Zadavec, dipl.VPO

A december akkor szép...

Eljött megint a december. A szép havas napok, amikor minden szép fehérbe öltözik.

Nem is tudom elképzelni, hogy már december van. Az első adventi vasárnap, amikor minden háznál az asztalra adventi koszorút raknak, és minden vasárnap eggyel több gyertyát gyújtanak meg. Ilyenkor az egész család egy asztalhoz ül. Ez az időszak nagyon szép. Minden éven újra és újra összehozza a családot. Mindenki beszélget, nevet és szórakozik.

December leggyönyörűbb napja a karácsony. Az előző években minden karácsonykor szerepeltem a templomban. Versekert mondtam, színdarabot játszottam és énekeltem. A templom mindig tele van emberekkel. Az egész falu ott van. Mindenki ezen az estén szán egy kicsi kis időt arra, hogy megnézze a gyerekek műsorát, ami évről évre szebb. Én már sajnos nem szerepelek, de mindig elmegeyek megnézni.

A karácsonyfa. Élvezem a díszítését! Hát még az ajándékok! Amikor kicsi voltam, már kora reggel felkeltem, és valakit a családomból felébresztettem, jöjjön fel velem a szobába kibontani az ajándékokat. Nagyon kíváncsi voltam az ajándékaimra.

A napok gyorsan haladnak, és néhány nap múlva már szilveszter éjszaka lesz. Ez a nap egy nagy buli. Amikor megint egy év elmúlik, és kezdődik az új. Én úgy vagyok ezzel, hogy néhány napot használlok, hogy megszokom, már egy másik évet frunk. Nálunk ezt a fontos estét négy család tölti együtt el. Minden éven más-más családnál. Persze a szomszédokat is meghívjuk. Így könnyen 60-70-en is összejövünk.

A december a legszebb az évben. Legjobban a gyerekeknek, akik nagyon várják a karácsonyt. Nekem és a családomnak is a december a legszebb hónap.

Roman Silvija

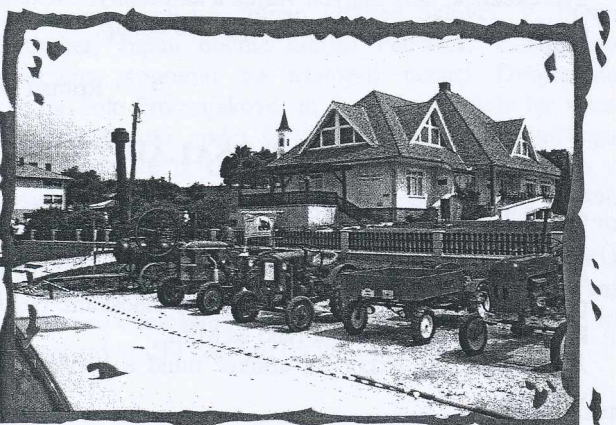
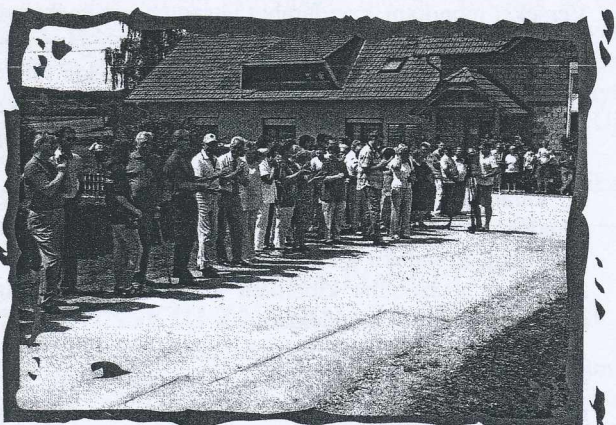
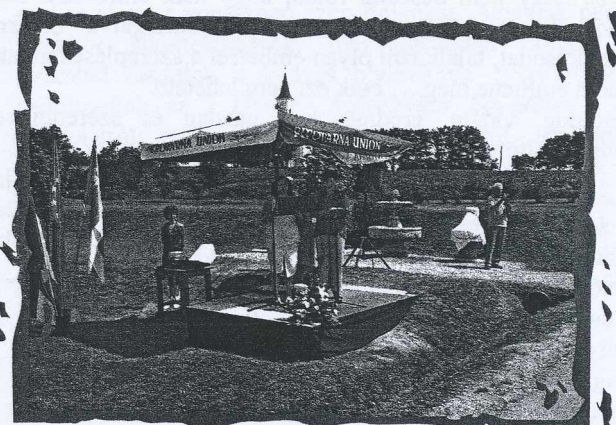
BEMUTATOM A CSALÁDOMAT

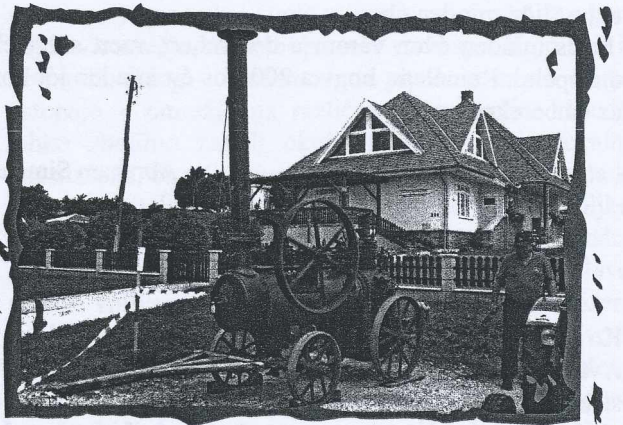
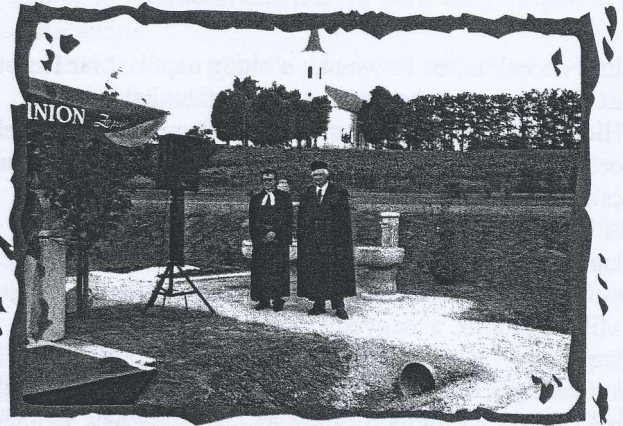
Anamari vagyok. A családban hárman élünk. Az anyukám takarítónő, apukám pedig építész. Anyukaámnak a neve Kati, apukámnak pedig Ervin. Van egy kutyám, a neve Izi. Meg van még egy Piki nevű macskám. Neki van két kismacskája. A nevük Niki és Mini.

A családban akkor jó, amikor mind a hárman otthon vagyunk.

Könye Anamari, 3. osztály
T.I. Hodos

**Slavnostna otvoritev vodovodnega omrežja
A vízvezeték-hálózat ünnepélyes átadása**





Itt van újra a karácsony

Itt a december, és itt vannak a hideg napok. Már leesett az első hó, amely betakarta szép kis falunkat.

Hideg van, az emberek melegen öltöznek. A gyerekek örülnek a hónak, mert hógolyózhatnak, hóembert csinálhatnak.

A december a szeretet jelképében telik el, mert itt a karácsony és az újév. De mielőtt itt lesz a karácsony és az újév, négy szép adventi vasárnapnak kell eltelnie. Mikor elfűjjük a negyedik gyertyát is, akkor jön el a karácsony. Örülök, amikor a kisebb gyerekek a karácsonyfa alatt megtalálják az ajándékot, és örülnek neki. Én is így tudtam örülni az ajándékoknak, és még most is örülök. Karácsonykor az emberek templomba mennek, este kiosszák egymásnak az ajándékokat. A család leül a gyertyafényes asztal mellé. Ez a nap nekem és az embereknek csendes, szép, békés és szeretetteljes.

De múlnak a napok, és elérkezik újév napja. Szilveszter este mindenki ünnepel. Szeretettel várják az újévet, és kívánnak egymásnak minden jót, hogy az újévben teljesüljön minden álmuk.

Én is minden éven várom a decembert, mert szeretek ünnepelni. Remélem, hogy a 2006-os év minden jót hoz az embereknek.

Abraham Simona

POTOVANJE ČEZ 1000 LET

Ko se bom zbudil čez 1000 let, se bo vse spremenilo.

Avti bodo leteli. Oblačila bodo iz titana. Za 100 tolarjev si bomo lahko ogledali planete v živo. Vesoljci bodo vladali v parlamentu in v svetu. Računalniki bodo zelo moderni. Živali bodo lahko govorile. Obstajali bodo roboti, ki bodo delali vsa opravila. Ne bodo več obstajale šole, ker bodo otroci že pri rojstvu imeli veliko znanja. Obstajalo bo samo poletje in zima.

Na ulicah bodo peli in plesali. Ko bom prišel na banko, bom moral s svojim prstnim odtisom odpreti svoj bančni račun. Otroci se bodo ves dan igrali.

V svetu bo vladala Afrika. Denar bo v afriški valuti, ki se bo imenoval azimuta. Obstajalo bo le ena vojna in sicer med Ameriko in Iranom.

Vse izdelke si bomo lahko kupili v eni veliki trgovini, ki se bo imenovala Sparovikor.

Denis Tamaško

Esik a hó!

Tavaly, amikor sok hó esett, elmentem a testvéremmel síelni. Nagyon élveztük. Egy idő múlva anyukánk kiabált, hogy segítsünk neki hóembert csinálni. Nagyon nagyra felépítettük, kb. 2 méteresre. Amikor elkészültünk vele, anyukám azt ajánlotta, legyen a hóember lány. Én ellene voltam. Azt szerettem volna, hogy fiú legyen. Nagyon mérges voltam, ezért később

elmentem ki, és a hóembert eldöntöttem. Majd gyorsan felépítettem egy új hóembert.

Ebéd közben anyukámnak elárultam tettemet, hogy az első hóember helyett építettem egy még nagyobb. Anyukám egy kicsit mérges volt. Ebéd után meg kellett csinálnom a leckét.

Délután elmehettem Janetékhöz síelni. Ott voltak a falusi gyerekek is. Kétszer sikerült jól lecsúsznom, harmadszor viszont elestem. Mindenki nevetett rajtam. Gyorsan eltelt a délután. El kellett menni haza. Elbúcsúzkodtunk és gyorsan haza futottam.

Megvacsoráztam. Gyorsan elnyomott az álom.

Bunderla Mark

Ünnepelni jó

Számomra a december a legszebb hónap. De talán nemcsak nekem, tán mindenkinek. December 2-án van a születésnapom. De nem jó, mert minden évvel öregebb vagyok. Ez nem jó, de jó, hogy sok ajándékot kapok.

December 6-án jön a Mikulás. Minden gyermek kedvenc napja ez. Amikor kicsi voltam, féltem a Mikulástól, mert fura volt a ruhája és a bajusza. Amikor megkaptam az ajándékot, már nem a Mikulással foglalkoztam, hanem az ajándékkal. Ma is szívesen emlékezek vissza ezekre a napokra. Sajnos nem minden gyerek kap ezen a napon ajándékot. Nagyon szomorú. Jó tanács a gyerekeknek: A csizmádat tedd ki az ablakba! Egy cetlire írd rá: Szia Mikulás! Köszönöm az ajándékot. Remélem, hogy jövőre is hozol. Ne felejts el engem! Remélem, hogy megfogadtátok a tanácsomat. Én is ezt csináltam, amikor még kicsi voltam.

December 25-én itt a karácsony. Minden háznál karácsonyfát díszítenek. Szépen kidíszítik a házakat is. Az ablakokban világítanak a karácsonyi égők. Ilyenkor én is készítek díszeket, és kidíszítem a lakást.

December 31-e Szilveszter napja. Vége egy évnek. Szilveszter estéjén mindenhol bál van. Nagyon hangos a zene. Alig várjuk az éjfél. Mi a rádiót hallgatjuk. Éjfélkor koccintunk, és kívánunk egymásnak minden jót.

Január 1-jén jól kialusszuk magunkat.

Minden kedves olvasónak áldásos, egészséges, boldog újévet kívánok.

Könye Simona



MADÁRINFLUENZA

MILYEN BETEGSÉG A MADÁRINFLUENZA?

A madárinfluenza az állatok fertőző betegsége, elsősorban a madarak betegednek meg, ritkábban más állatok is. A madárfajok mindegyike megkaphatja a betegséget, különösen gyakori azonban a baromfi farmokon, ahol a szárnyasok tömegesen élnek és ez lehetővé teszi a vírus gyors elterjedését.

HOGYAN TERJED A FERTŐZÉS A SZÁRNYASOK KÖZÖTT?

Ha a baromfifarmon felüti fejét a fertőzés, akkor az nagyon gyorsan elterjedhet az állatok között, ugyanis a vírus a madárürülékben nagy mennyiségben van jelen, ahonnan azután a talajba kerül. A vírus a madarak között belélegzéssel is terjedhet, valamint megfertőzött szerszámok, mezőgazdasági gépek által is. A megelőzés leghatékonyabb módja a fertőzött baromfi azonnali leölése és a hulladékállatok eltávolítása, valamint a farm alapos fertőtlenítése.

ÁTTERJEDHET-E A MADÁRINFLUENZA VÍRUSA AZ EMBERRE?

A madárinfluenza vírusa az emberre is átterjedhet (bár nagyon ritkán). A legnagyobb veszélynek azok vannak kitéve, akik csirketenyészeteken dolgoznak és nap mint nap közvetlen közelségbe kerülnek a baromfival illetve annak ürülékével. Ki kell azonban hangsúlyozni, hogy a megfelelő szanitáris és higiéniai előírások betartása elsőrendű fontosságú a betegség állatról emberre való terjedésének megakadályozásában.

TERJEDHET-E A MADÁRINFLUENZA VÍRUSA EMBERRŐL EMBERRE?

Eddig nincs semmilyen bizonyíték arra vonatkozólag, hogy a madárinfluenza emberről emberre is átterjedhet. Ehhez arra van szükség, hogy a vírus olyan mértékben megváltozzon, átalakuljon, hogy képes legyen az emberek közötti terjedésre is. Ez pedig eddig még nem történt meg.

ÉLELMISZER ÚTJÁN TERJEDHET-E A MADÁRINFLUENZA VÍRUSA?

A madárinfluenza vírusa táplálék útján nem terjed, ugyanis a főzés, sütés által, amikor is a hőmérséklet 70 C fok fölé emelkedik, a vírus megsemmisül.

MILYEN GYÓGYSZEREK ÁLLNAK RENDELKEZÉSRE A MADÁRINFLUENZA MEGELŐZÉSÉRE ÉS GÓGYÍTÁSÁRA?

A madárinfluenza ellen sikerült már védőoltást kifejleszteni, amely azonban még kísérleti fázisban van és széles körben nem alkalmazható.

Gyógyítás céljából négy víruselleni gyógyszer van forgalomban, amelyek közül kettő a madárinfluenza ellen is hatásosnak bizonyult.

Dr. med. spec. epidem.
Teodora Petraš, direktorica ZZV

VARNOST PITNE VODE

Uporaba vode za pitje in pripravo hrane ter za osebno higieno lahko predstavlja tveganje za zdravje, če zaradi bioloških, kemičnih ali fizikalnih lastnosti vode po njeni uporabi pride do bolezenskih sprememb ali kako drugače predstavljajo nevarnost za zdravje.

Za identifikacijo tveganja moramo poznati surovo vodo vključno z zajetjem in varstvenimi pasovi ter snovi in materiale s katerimi prihaja v stik med pripravo in distribucijo.

Pri proizvodnji, pripravi in distribuciji pitne vode so tveganja lahko:

- biološka
- kemična
- fizikalno kemična

Biološka tveganja pomenijo prisotnost živih organizmov vključujoč mikroorganizme, kot so bakterije, virusi, protozoi – praživali, helminti – gliste, kvasovke, plesni.

Voda je lahko prenašalec povzročiteljev nalezljivih bolezni, ki živijo v prebavnem traktu ljudi in živali od koder s fecesom in urinom pridejo v pitno vodo, ki jo potem človek zaužije, kar lahko povzroči prave epidemije, če večje število ljudi uživa kontaminirano vodo.

Bolezni, ki se lahko prenašajo z vodo so: tifus, paratifus, kolera, kampilobakterialni enteritis, leptospiroza, bacilarna griža, amebna griža, epidemični hepatitis, otroška paraliza, tuberkuloza, tularemija askaridiazia, giardiazia in dr. Vsak vodni vir (tudi podzemni) ima nekaj svoje mikrobne flore, ki se potem najde v omrežju, mikrobi pa se v vodo sproščajo tudi iz notranjih oblog – biofilmov na pipah in ceveh ali pa vstopajo v omrežje na različne druge načine. Ljudje lahko zbolimo zaradi okužb z vodo, ki je fekalno onesnažena, če uživamo tako vodo za pitje oz. živila ki so bila pridobljena z onesnaženo vodo (ribe, školjke, namakanje in zalivanje zelenjave). Tudi neugodne vremenske razmere kot so neurja, nalivi, poplave, potresi vplivajo na prenos in raznos patogenih bakterij tako v vodi kot tudi v vseh okoljih, ki jih taka voda doseže. Bolezni zaradi okužbe s pitno vodo onesnaženo z mikroorganizmi največkrat potekajo akutno, medtem ko so bolezni povzročene s kemičnimi onesnaženji kronične. Zato je strokovno utemeljeno, da je število odvzetih vzorcev za mikrobiološke analize večje kot za kemične in so pogoste preiskave na prisotnost mikrobnih fekalnih pokazateljev najbolj zanesljiv kriterij za oceno higienske kvalitete in zdravstvene ustreznosti pitne vode.

Ugotovitev bakterij Escherichia coli, ter enterokokov zanesljivo dokazuje, da je bila voda fekalno onesnažena oz., da je bila priprava vode nezadostna. Bolezni, ki jih povzročajo patogeni mikroorganizmi so različne, največkrat se pojavijo znaki akutnega gastroenteritisa. Zaradi velikega števila ljudi (odvisno od velikosti vodovoda) se bolezen pojavlja v obliki epidemije – hidrične epidemije, ki se pojavi nenadoma, eksplozivno, prizadene veliko število ljudi, ki uživajo vodo iz istega vira, prisotna je v vseh starostnih skupinah in se kaže s podobnimi bolezenskimi znaki. Vzroki za mikrobiološko tveganje so posledica fekalnega onesnaženja pitne vode do katerega lahko pride zaradi:

- neposrednega vdora odpadne vode
- posredne okužbe z zemljo, vodo, posodo, rokami
- odsotnosti dezinfekcije
- neustrezne dezinfekcije (okvare, premajhne

koncentracije dezinfekcijskih sredstev in podobno)

- drugih tehničnih okvar
- slabe higienske prakse
- malomarnega odnosa pri izvajanju gradbenih del in popravil na sistemu
- nastanka negativnega pritiska v ceveh
- poškodovanih in dotrajanih vodovodnih cevi (tudi na mestih križanja s kanalizacijskim omrežjem)
- namernih onesnaženj in dr.

Hidrične epidemije se pojavljajo na sistemih brez upravljalca, brez urejenih vodovarstvenih pasov, tam kjer je stanje zajetja in naprav slabo, ter v vodovodih s pomanjkljivim nadzorom. Rešitev je v priključenju vseh prebivalcev na velike javne vodooskrbne sisteme, ki imajo upravljalca in kjer je zagotovljeno redno vzdrževanje in reden strokovni ter inšpekcijski nadzor. Kemična tveganja - intenzivno poljedelstvo in živinoreja, nehigiensko odvajanje odplak v neurejene greznice ali kar v opuščene vodnjake, številne opuščene in še aktivne gramoznice, melioracijski jarki, ki segajo do nivoja podtalnice, obcestni jarki v katere se direktno spuščajo odplake, neurejena odlagališča odpadkov in podobno so samo del najpogostejših virov kemičnega onesnaževanja pitne vode pri nas. Kemična tveganja pomenijo premajhne oz. prevelike koncentracije določenih kemičnih snovi (pesticidi, nitrati, težke kovine, organska topila in dr.) ter prisotnost kemičnih snovi, ki jih v vodi ne sme biti (dokazane kancerogene snovi). Ponavadi gre za dolgotrajno uživanje manjših količin škodljivih snovi preden se pojavijo škodljive posledice za zdravje. Takojšnje posledice so možne le v primeru kratkotrajne izpostavljenosti visokim koncentracijam in v redkih primerih pri ogroženih skupinah prebivalcev tudi pri minimalni prekoračitvi veljavnih normativov (na primer methemoglobinemija pri dojenčkih pri uživanju vode s povečano koncentracijo nitratov). Pri kemijskem tveganju govorimo kot o posledici dolgotrajnega, če ne celo izpostavljenosti v času celega življenja. Za večino kemičnih onesnaženj v pitni vodi so na voljo podatki o škodljivosti, ki temeljijo na raziskavah, ki so bile opravljene na živalih in le redko na raziskavah v sklopu epidemioloških študij. Pri vrednotenju onesnaženja pitne vode s kemičnimi agensi oz. vpliva uživanja onesnažene vode na zdravje ljudi se najpogosteje uporablja metoda dovoljenega dnevnega vnosa, ki jo uporablja tudi svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Na našem območju zaradi intenzivnega kmetijstva, predstavljajo največji problem pesticidi (največkrat atrazin) in nitrati v podtalnici. Nitrati se v pitni vodi pojavljajo zlasti na kmetijskih območjih. Njihova koncentracija je odvisna od dejavnosti na vodozbirnih območjih (gnojenje z naravnimi in umetnimi gnojili). Na koncentracijo nitratov vplivajo debelina zemljine, količina in čas uporabe gnojil, vrsta posevka, različni onesnaževalci na vodozbirnih območjih (gnojišča, greznice, farmska vzreja živali). Škodljivi učinki nitratov na zdravje so lahko akutni in

kronični. Akutni učinek se kaže v pojavu methemoglobinemije pri zdravih novorojenčkih in dojenčkih do 4. meseca starosti zaradi nerazvitega encima methemoglobin - reduktaze v rdečih krvničkah. Pojavi se pri 2,5% zdravih novorojenčkov, ki pijejo vodo z 50 - 100 mg/l nitratov. Potrebno je še omeniti, da je pri normalni prehrani vnos nitratov v 75 - 90 % s hrano in samo manjši odstotek s pitno vodo. Glede na vse povedano se odsvetuje uporaba vode z zvišano vsebnostjo nitratov novorojenčkom in dojenčkom do 6. meseca starosti ter iz previdnosti tudi nosečnicam in čimprejšnja možna rešitev vodopreskrbe ostalih prebivalcev, ker se škodljivega vpliva nitratov na zdravje odraslih vseeno ne da popolnoma ovreči. Bilo pa bi strokovno neosnovano in za prebivalce bolj škodljivo, če bi se ta problem reševal s prevažanjem vode in na podobne načine kot je običajno v izrednih razmerah, ker bi nevarnosti za zdravje bile večje zaradi možnosti bakterijskih okužb oz. visokih koncentracij klora. Fizikalno kemična tveganja - fizikalno kemične lastnosti (pH, temperatura, motnost, barva, vonj in okus) naj so konstantne in brez večjih nihanj v različnih letnih časih in po atmosferskih padavinah. Spremembe fizikalno kemičnih lastnosti kažejo na zdravstveno neustreznost pitne vode, zato tudi predstavljajo tveganje za zdravje porabnikov. Temperatura - najprimernejša temperatura pitne vode je od 8 - 12°C. Pri plitvejših vodnjakih se tolerira maksimalna razlika poletne in zimske temperature do 4°C. Nihanja temperature v krajših časovnih intervalih, še posebej tista po atmosferskih padavinah kažejo na možnost kontaminacije s površja. Uporaba take vode za pitje je tvegana. pH vrednost predstavlja kemično reakcijo (kislost oz. bazičnost) vode. Predpisana vrednost je od 6,5 do 9,5. Odstopanja od teh vrednosti nimajo posebnega vpliva na zdravje, pomembne pa so pri kloriranju vode in kot vzrok agresivnosti vode zaradi katere se iz materialov, ki prihajajo v stik z vodo lahko sproščajo kovine in druge snovi, ki so lahko tudi škodljive. Voda v Pomurju je v glavnem kislá - vrednosti pH v nekaterih vodah so tudi pod 6. Motnost podzemne vode kaže na direktni kontakt s površjem. Tolerira se lahka motnost podzemne vode (do 5 NTU) če je ta pri eni vodi stalna. V kolikor voda po večjih padavinah vedno postane motna je to znak vpliva s površja tal in ta voda brez predhodnega prečiščevanja ni primerna za pitje. Barva - dovoljena je minimalna pobarvanost vode - 0,5m⁻¹ Vonj in okus vode mora biti sprejemljiv. Že po vonju lahko ocenimo, da je voda onesnažena. Okus vode ocenjujemo le v primeru, če smo prepričani, da voda ni zastrupljena ali radiološko kontaminirana.

Smiljana Aladič, dr. med.
Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota,

Bi verjeli, da lahko aids skoraj vedno popolnoma obvladate v 20 - do 40-ih dneh?

Praktiki in svetovalci Naravnega Zdravja – Naravne Higijene vemo, da je razvoj bolezni posledica dolgoletnega kršenja zakonov Narave (zakon vzroka in posledice), zato nikoli ne določamo diagnoz. Diagnoze potrebujejo zdravniki ortodoksne medicine, da lahko predpisujejo »posebna zdravila za posebne bolezni« (umetnost medicine je izumila več kot 40.000 diagnoz bolezni) in tako zelo uspešno funkcionira in dobro služi. Z njo pa tudi farmacevtska industrija, toda na račun staršev, bratov, sestra, vas in vaših otrok, čeprav vedo, da so vsa »zdravila« droge, močno koncentrirani strupi, ki nikoli ne zdravijo. Z njimi se uničuje vitalnost organizma oziroma imunski sistem in še povečuje biokemično neravnovesje v organizmu. Poudarjam, da je aids posledica oslabljenega organizma, ni oslavljen organizem posledica aidsa! Virus HIV ne povzroča niti aidsa, niti zloma t. i. imunskega sistema. Na to so opozorili že rezultati poskusov z živalmi, kjer so humanoidnim opicam, ki so živele v naravnem okolju in se prehranjevale s hrano, ki so ji biološko prilagojene. Z močnimi injekcijskimi virusnimi (HIV) izstrelki so nekaj tednov napadali njihove organizme, toda nobena opica ni razvila aidsa. O tem v svoji knjigi Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem! piše tudi Helmut Wandmaker. Skratka, nobena bolezen se ne more prenesti v življenje posameznika, ki živi po Zakonih Narave. Nikomur ni treba živeti v strahu pred t. i. aidsom. Lahko se torej v celoti ne menijo za zastraševanje medicinskih in farmacevtskih strokovnjakov, če živijo zdravo, po Zakonih Narave. Aids so »izumili« kot rezultat zarote, da bi uničili gibanje za pravice homoseksualcev, in da je postal ekonomsko gonilo farmacevtske industrije, raziskav, birokratskih, medicinskih, bolnišničnih in drugih interesov. Vedeti moramo, da farmacevtski koncerni skupaj z medicinskimi strokovnjaki kujejo dobiček, ki izvira iz vsesplošnega strahu prebivalstva po svetu. Najbolje je to prikazal že davnega leta 1986 dr. Stephan S. Caiazzo, predsednik newyorškega komiteja delujočih zdravnikov, ki ga je citiral dr. B. Owen v knjigi Roger's Recovery from Aids (Ozdravitev neozdravljivega): »Aids se utegne razviti v velik posel, iz katerega bi lahko medicinska industrija iztržila milijardo dolarjev dobička. Zaradi ostre gospodarske tekmovalnosti ni nič več nenavadno, da se nekaterim od nas, ki imajo stalno opraviti z aidsom, ponujajo zakulisne informacije, priporočila za delnice, honorarji za izvedence ..., in sicer kot priznanje za podporo novim dobičkonosnim izumom podjetij za terapijo ali diagnostiko aidsa. Noben zdravnik, ki je vreden svoje akademske stopnje, ne bi mogel sprejeti takšne ponudbe; to bi bil postopek proti vsem zdravniškim moralnim normam. Z ustrezno zdravstveno politiko na vseh ravneh, z vzgojo za zdravje, ki bi zajela vse, in z ustrezno stopnjo samoodgovornosti vsakega posameznika, bi lahko aids temeljito in 100-odstotno preprečili. Lahko bi rekli, da

spada aids v isto kategorijo kot pljučni rak, ki ga povzroči kajenje, ali smrt in poškodbe za volanom zaradi vožnje v vinjenem stanju. Če znane farmacevtske tovarne ne namenljajo pozornosti preprečevanju in namesto tega govorijo o razvoju cepiva proti bolezni, ki jo je mogoče preprečiti, ter takšna podjetja potem pritegujejo vidne znanstvenike in raziskovalce, kot 'svetovalce', da bi izboljšale svoj ugled, sočasno pa se njihove delnice plačujejo po 26-kratnem izkupičku – potem mora človek postati nezaupljiv. Ali gre za znanstvene ali medicinske izvedence ali oglaševalce? Aids je človeška tragedija nepričakovanega obsega, je pa tudi bolezen, ki bi jo lahko zatrli, če bi to želeli in se za kaj takega odločili. Toda bojim se, da kaj takega ne bodo nikoli pripravljene storiti ob industriji, ki vidi svojo rast prav v aidsu. Smo zelo blizu točke, ko bomo nepreklicno potrebovali aids in sploh ne bomo mogli več shajati brez njega, ker bo aids postal nujni dobiček mnogih podjetij.«

V knjigi Velika potegavščina z aidsom pa T. C. Fry poudarja, da je veliko histerijo in paniko za aids ustvaril kartel, ki nadzira tisk, radio, TV in druge medije. »Najprej z namenom uničiti pravice homoseksualcev, nato kot promocijo novega trga za zdravila, kot ustvarjanje novih poti v nacionalnem varčevanju – proračunu in ne nazadnje, da bi od vladnih agencij pridobili večje zaloge denarja, moč in seveda denar za nove raziskave.« Uradna medicina tudi v Sloveniji skuša na vse pretege obdržati doseženi status, privilegije, odlične plače, predvsem pa krpiti finančno luknjo, ki je vedno večja povsod po svetu, ne le pri nas. Gre le za pridobitev čim večjega dela finančnih sredstev proračuna, v katerega vplačujemo daykoplavevalci (paraziti nikoli, saj jih prav tako financiramo davkoplavevalci), za zagotavljanje novih služb, popularnih dežurstev, zelo dobrih plač in visok status v družbi, visoke dividende na borzah, navsezadnje gre tudi za moč nad ljudskimi množicami. Pri aidsu je smrtnost bolnikov, ki jih zdravi medicina, skoraj 100-odstotna, toda nihče ni umrl med oskrbo Naravnega Zdravja – Naravne Higijene. Vsi so okrevali. Smrtnost rakavih bolnikov, ki so podvrženi medicinski oskrbi, je višja kot 50 %, rakavi bolniki med nego Naravnega Zdravja – Naravne Higijene pa ozdravijo v več kot 95 %. Pri zloglasnem zdravilu AZT, s katerim zdravijo obolele za t. i. aidsom, je nekaj zastrašujočega, ne le zaradi visoke smrtnosti (več kot 95 % bolnikov je pri zdravljenju umrlo). Los Angeles Times je 6. decembra 1989 poročal, da AZT, ki ga izdeluje farmacevtska družba Burroughs Wellcome, povzroča raka, kar so ugotovili pri testiranju živali. Izsledki raziskav ne presenečajo, kajti vsa zdravila so močno koncentrirani strupi. Ali potem farmacevtske družbe – v tem primeru Burroughs Wellcome – posvečajo dovolj skrbi, da ljudje ne bi zboleli za rakom zaradi uporabe njihovih zdravil? Sploh ne! Homoseksualci, ki so jih zdravili s tem zdravilom, so prenehali s terapijo. Rekli so: »Ne, hvala! Raje umremo od aidsa!« Wall Street Journal je v ponedeljkovi izdaji 11. junija 1990 objavil razburljivo novico, da so tisti, ki so bili zdravljeni z AZT, zboleli za

rakom limfe. Pojav raka pri tistih, ki so jemali AZT, je prepogost, da preprosto ne bi preprosto upoštevali AZT-ja. Preprosta resnica je, da vsa zdravila povzročajo raka, nekatera izmed t. i. zdravil so samo bolj strupena od drugih, toda AZT je ena izmed najbolj strupenih dovoljenih drog. Dr. med. Donald Abrams, pomočnik direktorja klinike za AIDS, General Hospital v San Franciscu je priznal, da so ubijali paciente, ki so imeli ARC (aids complex), tako da so jim dajali strupene droge – zdravila. Uradna medicina zdravi bolnike z aidsom etično povsem nesprejemljivo, vendar jim to še vedno prinaša ogromen dobiček, zaslužek, visok status v družbi. Vsem bolnikom in tudi tistim, ki so še ohranili določeno stopnjo zdravja, odločno svetujem spremembo dosedanjega sloga z uvedbo sloga Naravnega Zdravja – Naravne Higijene, ki vključuje najprej postenje, nato prehod na optimalno prehrano, sestavljeno iz surovega svežega, presnega, zrelega sadja, zelenjave in semen, oreščkov, lešnikov ter pitje sadnih ali zelenjavnih sokov – vsaj 0,5 l dnevno, kar zagotovo omogoča ponovno vzpostavitev zdravja. Naj ponovim trditev, ki jo je zapisal dr. Terrence C. Fry: »Bi verjeli, da lahko aids skoraj vedno popolnoma obvladate v 20- do 40-ih dneh?«

Alois Kolar,
praktik in svetovalec Naravnega Zdravja

Evropski teden varnosti in zdravja pri delu – 24.- 28. oktober

Letošnji Evropski teden varnosti in zdravja pri delu se je osredotočil na vprašanje hrupa pri delu, in poteka pod geslom "**Prenehajte s tem hrupom!**", s kratko vsebino "**Hrup pri delu – lahko da vas bo stalo več kot samo sluh**". Kampanjo podpirajo vse države članice, države kandidatke in države EFTA, predsedujoča EU Luksemburg in Združeno kraljestvo, Evropska komisija in Parlament, sindikati in združenja delodajalcev. Približno tretjina delavcev v Evropi je vsaj četrtino svojega časa na delovnem mestu izpostavljena potencialno nevarno močnemu hrupu. Tveganju pa niso izpostavljeni samo zaposleni v gradbeništvu, kmetijstvu, prevozu, v težki industriji. Hrup lahko pomeni grožnjo v mnogih delovnih okoljih, od tovarn do kmetij, od klicnih centrov do koncertnih dvoran. Vse pogosteje se pojavlja kot problem v storitvenih dejavnostih, kot so izobraževanje, zdravstveno varstvo, bari in restavracije. Varovanje delavcev pred vplivi hrupa je lahko zapleteno, saj je treba upoštevati posebne značilnosti hrupa in še druge nevarnosti na posameznem delovnem mestu. Vsak dan je na milijone delavcev v Evropi izpostavljenih hrupu pri delu in vsem tveganjem, ki jih lahko povzroči. Vsak peti evropski delavec mora vsaj polovico časa na delovnem mestu govoriti glasneje, da ga lahko drugi slišijo, 7 % delavcev pa ima težave s sluhom zaradi hrupa v zvezi z delom. Okvara sluha, povzročena zaradi

hrupa, je najpogosteje prijavljena poklicna bolezen v EU. Hrup lahko povzroči težave s sluhom, poškodbe ušesa zaradi izpostavljenosti nevarnim snovem, stres v zvezi z delom, večje tveganje nezgod pri delu, škodo nerojenemu otroku nosečih delavk. Potrebno je, da se institucije in organizacije za varnost in zdravje pri delu, sindikati, podjetja, direktorji, zaposleni in delavski zaupniki za varnost in zdravje pri delu vključujejo v posebne aktivnosti v okviru presoje in ocene tveganja na delovnem mestu; usposabljanje; razpošiljanje informacij o tveganju in rešitvah hrupa pri delu; ter programe, ki zaposlene in njihove predstavnike spodbujajo k sodelovanju in iskanju rešitev za zaščito proti hrupu na delovnem mestu..

Jadranka Jovanović, prof.
Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Kako napačna prehrana vpliva na oralni seks?

V toplejšem vremenu, zlasti v poletnem času ali ob povečani fizični aktivnosti telo vedno ščiti samo sebe pred pregrevanjem na ta način, da se malo ali intenzivneje poti; gre za popolnoma fiziološki pojav, ki pa je žal pogostokrat ekscesen. Pojavlja pa se tudi ob stresu, živčnem stanju organizma. Kemična sestava znoja je v glavnem voda, vsebuje natrijev klorid in druge, v glavnem smrdeče spojine. Ko se odločimo narediti največje spremembe življenja, ko temeljito spremenimo življenjski slog in način destruktivnega, meščanskega načina prehranjevanja (za katerega se še vedno tako zelo zavzemajo doktorji ortodoksne medicine in ortodoksni nutricionisti in seveda kozmetična industrija) v popolni slog Naravnega zdravja – Naravne Higijene, se nam po nekaj mesecih končno očistijo okušalne brbončice, živci, s tem pa se tudi poveča občutljivost zaznavanja prijetnih (in žal) tudi neprijetnih telesnih vonjav, katerih pred tem preprosto nismo bili sposobni zaznati zaradi non stop bombardiranih okušalnih brbončic, okušalnih živcev, sluzi v nosu, kot posledica hranjenja za človeka s popolnoma nekompatibilno, termično obdelano, močno začinjeno hrano, uživanjem dovoljenih socialnih drog (čaj, kava, kajenje cigaret, cigar, alkohola, drog-zdravil, razna zelišča, čebula, česen, čili...) kot tudi tistih "nedovoljenih", kupljenih za vogalom lekarne. Takšna ne-hrana močno poškoduje, omrtviči aparat za zaznavanje okusa, vonja, kot tudi ostale telesne funkcije in zahteva vse močnejše stimulanse; takšna ne-hrana deluje v telesu vedno kot droga, ki povzroča zasvojenost. Ko se srečata dve kompatibilni osebi začne delovati telesna kemija, naklonjenost, želja, strast, ljubezen je torej kemični proces. Saj veste, kako čudovit vonj imajo nekatera dekleta in ženske tudi če so preznojene (vendar samo nekatere...) in že ta vonj nas noro pritegne in povzroča še hujše kemične spremembe. Najbrž se vam je že zgodilo, da je ta neustavljiva privlačnost nastala že takrat, ko sta bila precej oddaljena

drug od drugega, že "pogled" je bil dovolj in še nekaj: feromoni, ti namreč delujejo na "daljavo". Feromoni so v bistvu kemične snovi, ki jih je mogoče zaznati na daljavo, zaznavamo jih z vomeronazalnim organom (ne z vonjem), ki se nahaja med nosno in ustno votlino. Moški, ki jedo veliko hrane živalskega izvora (meso, mesni izdelki, mleko mlečni izdelki, jajca) imajo zlasti v poletnih mesecih neznošen vonj, prav smrdijo in to na daleč, žal pa tega vonja sami ne zaznavajo. To ni povezano z osebno nego, preprosto ne morete ga umiti, stuširati ali politi z deodoranti, z after shave losioni ne morete nevtralizirati tega vonja. Ženske vedo, da sperma takšnih moških nima prijetnega okusa, da je vse »tam okrog« precej neprijetnega vonja; v spermi je menda mogoče zaznati celo okus po pivu, vinu, česnu, kravjem mleku, žleze lojnice pa izločajo ves ta smrad in ravno v genitalnem področju (in pod pazduhami) je njihovo delovanje najintenzivnejše. Oznojen, smrdeč moški je v ženski družbi vedno nezaželen. Nezaželen vonj ni posledica delovanja bakterij, kot razmišljajo doktorji medicinske znanosti, magistri in doktorji farmacije, je posledica napačnega načina prehranjevanja in življenja nasploh. Uporaba kakršnih koli perspirantov (deodorantov, ki preprečujejo potenje) je za organizem zelo škodljiva! Si torej lahko predstavljate skupno življenje s takšnim zalitim, smrdečim moškom? Če se zgodi, da nas na daljavo pritegne čudovito dekle, ženska, takoj po zblizanju zaznamo morda prijeten vonj izbranega parfuma, pogostokrat pa celo prijeten vonj takšnega parfuma ne more prekriti neprijetnih vonjav po cigaretah, kavi, česnu, hrani živalskega izvora, izrazit je tudi vonj tistih, ki se prehranjujejo s kravjim mlekom, jogurti in celo nekimi tako popularnimi mlečnimi bakteriološkimi napitki, ki menda povečujejo »odpornost organizma«, celo po vegetarijanski kuhani in pečeni žitni, škrobnati ne-hrani, nikakor pa tega vonja ni mogoče prikriti v področju genitalij. Vaginalni sokovi imajo neznošen okus, žleze lojnice pa neznošen vonj ne glede na intenzivno umivanje, tuširanje, izbira kakovostnega mila in »deodorantov«. Takšna vagina ima okus po "ribi", ki je nekaj ur ležala na vročem soncu... Večina moškim je okus sveže vagine zelo všeč in nas noro vzburja, "riba" pa odbija; z oralnim načinom lahko dodobra pripravimo do orgazma celo takšno pripadnico ljubkega spola, ki težje dosega orgazme, oralni seks pa je tudi zelo zaželen pri moških, ko privlačno dekle ali ženska vzame v usta tisti del našega telesa, ki si ga danem trenutku najbolj želimo imeti tam. Poskus oralnega seksa pri napačno hranjenih in živečih dekletih in ženskah se za moškega tako konča preden se je sploh začel. Si lahko predstavljate skupno življenje s takšno žensko? Dekleta in ženske, ki se prehranjujejo na optimalen način, torej s hrano ki je kompatibilna človeškimi fiziološkimi, biološkimi in anatomskimi kriterijem človeške rase in nasploh živijo slog Naravnega zdravja – Naravne Higiene imajo neverjetno privlačen, mnogo mlajši videz, vonj, so zelo okusne, so prava poslastica v primerjavi s prej omenjeno večinsko običajno živečo in hranjeno žensko populacijo. Oblike njihovih teles so privlačne (ne zalite, zabuhle,

deformirane), službene obveznosti izvajajo zlahka. Imajo najboljšo možno postavbo in neprimerno več vitalne energije, ki je karakteristika zdravja, so subtilnejše, bolj tolerantne in lažje dosejajo orgazme, nimajo običajnih predmenstrualnih in menstrualnih težav, belega toka, nimajo zelo neprijetnih težav ob prihodu menopavze... Tudi telo moškega ki živi omenjeni slog, je neprimerno lepše, prijetnega svežega vonja, z več vitalne energije (kvalitetnejša spolnost), so bolj tolerantni, lažje izvajajo službene obveznosti kar je seveda posledica vitalnega, zdravega, pravilno hranjenega in živečega organizma. Spolnost in oralni seks sta tako zelo zaželena in v pravi užitek obeh partnerjev. In kar se znojenja tiče, celo poleti je komaj opazno. Optimalen način prehranjevanja pomeni hranjenje s hrano, ki je edina primerna za človeka: cca 90% svežega, surovega, zrelega sadja v mono-obrokih, cca 8% sveže zelenjave in cca 2% oreškov, orehov, lešnikov, semen – nepraženih seveda in kakšen liter doma pripravljenih sadnih ali zelenjavnih sokov dnevno. Ta način prehranjevanja s celotnim slogom Naravnega zdravja – Naravne Higiene zagotovi trajno najvišjo stopnjo zdravja v pozna stota leta, prehrana sama pa predstavlja ključni del tega čudovitega naravnega sloga. Odločitev o tem, ali boste (p)ostali vitalni, vitki, zdravi, sposobni za življenje in delo, okusni in zaželeni je torej izključno vaša.

Alois Kolar

Praktik in Svetovalec Naravnega zdravja
Nutricionist

Zdravo srce – večja kakovost življenja prebivalcev Murske Sobotne

Projekt Društva za zdravje srca in ožilja Pomurja

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota sta 4.10.2005 v sklopu projekta, ki ga sofinancira Mestna občina Murska Sobota, organizirala prikaz nordijske hoje. Kljub oblačnemu popoldnevu je park oživel. Na ploščadi pred gradom v Murski Soboti se je zbrala velika skupina udeležencev. V pričakovanju novega znanja so spoznali nordijsko hojo, kot eno izmed oblik gibalne aktivnosti, ki je primerna za vse generacije in skozi vso leto. Vodnik nordijske hoje je predstavil nekaj prednosti te oblike rekreacije in seveda tudi praktičen prikaz hoje. Nekateri udeleženci so že imeli informacije, nekateri so že utrjeni hodci in želijo običajno hojo spremeniti v nordijsko hojo in vzeti palice v roke, kar nekaj pa je prišlo s palicami, da izpopolnijo tehniko nordijske hoje. Skupina udeležencev delavnice je hote ali nehote za čas ustavila mimoidoče, ki so z zanimanjem usmerili pogled v »nordijce«, ki so uživali in tudi oživeli murskosoboški park.

Ema Mesarič, dipl. med. sestra
ZZV Murska Sobota

Svetovni dan srca – 25. september

OBVESTILO

Na pobudo Svetovne zveze za srce in Svetovne zveze fundacij za srce po vsem svetu 25. septembra obeležimo 6. svetovni dan srca, ki je namenjen osveščanju javnosti in promociji preventivnih ukrepov za zmanjšanje bolezni srca in srčne kapi. Tema letošnjega Svetovnega dneva srca je bila Zdrava teža, dobro počutje. Ritem življenja se spreminja. Namesto vsakodnevnega gibanja se v razvitih deželah prebivalci vedno pogosteje zatekajo k "počivalnemu", sedečemu ali celo ležečemu preživljanju prostega časa. Ravno počivanje pa je za naše zdravje najbolj škodljivo. Vodi k prekomernemu uživanju hrane, večjemu deležu izrazito nezdrave hrane z veliko maščobami in sladkorji. Posledica je povečana telesna teža ter bolezni. Na žalost srčno-žilne bolezni /bolezni srca in ožilja ter srčne kapi/ vodijo na lestvici vzrokov za umrljivost sodobnega človeka. Za zdravo srce skrbimo vse življenje. Primerna, "zdrava teža", vodi k zdravemu počutju. Oboje skupaj pa dosežemo s primerno telesno pripravljenostjo - gibanjem in pravilno prehrano. Aktivnosti ob Svetovnem dnevu srca sta v naši regiji pripravila Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja. V torek, 20. septembra je bila izvedena zdravstveno vzgojno aktivnost - informativna stojnica v avli BTC-ja, na kateri je potekalo razdeljevanje ZV gradiv, brezplačno določanje dejavnikov tveganja :

- meritve krvnega tlaka,
- meritve holesterola v krvi,
- telesne teže, indeksa telesne mase /ITM/ , procenta maščobe v telesu,
- ter individualno svetovanje.

v dveh urah je bilo izvedeno okrog 60 meritev holesterola, krvnega tlaka in procenta telesnih maščob. V okviru projekta Društva za zdravje srca in ožilja Pomurja pod naslovom " Zdravo srce - večja kakovost življenja prebivalcev Murske Sobote ", ki ga sofinancira Mestna občina Murska Sobota pripravljajo še eno aktivnost 4. oktobra v mestnem parku – PREDSTAVITEV NORDIJSKE HOJE.

Jadranka Jovanović, prof.
 ZZZV Murska Sobota

Z Uredbo Vlade RS, Ur.l.RS, št. 106/2005, z dne 25. 11. 2005, je za zadnjega lastnika oddaja motornega vozila v razgradnjo od 1.12.2005 dalje BREZPLAČNA za vsa vozila, ki so bila in so še registrirana v RS.

KAKO RAVNATI IN IZVESTI POSTOPEK

Svoje vozilo, ki ga zaradi izrabljenosti ne želite več imeti, ga lahko BREZPLAČNO oddate izvajalcu Gospodarske Javne Službe - GJS, WOLF Skakovci, d.o.o., ali na njegovem najbližjem prevzemnem mestu, kjer boste prejeli potrdilo o razgradnji. Na podlagi potrdila pri prijavnno odjavni službi svoje vozilo odjavite iz prometa in evidence registriranih vozil v Republiki Sloveniji.

Če ste svoje vozilo že odjavili iz prometa in ga želite oddati, nimate pa možnosti, da vozilo dostavite na prevzemno mesto, ker ni vozno, o tem obvestite kontaktno osebo na občino, tajnico Lidijo Sever na telefonsko številko: 02 559 80 21, ki bo skupaj z izvajalcem GJS, WOLF Skakovci, d.o.o. organizirala brezplačni prevzem in odvoz vozila z vašega dvorišča. Ob izročitvi vozila morate izročiti prometno dovoljenje ali izjavo o lokaciji. Prometno dovoljenje in potrdilo o razgradnji boste prejeli naknadno brezplačno, na dom po pošti.

Vozilo, ki zanj ni mogoče ugotoviti vseh podatkov, ker nimate prometnega dovoljenja, želite pa ga oddati, prav tako prijavite na naši občini v prejšnjem odstavku navedeni osebi. Sedaj bodo tudi ta vozila s strani GJS odstranjena brezplačno kot "stara bremena" po predhodni potrditvi našega naročila s strani Ministrstva za okolje. Za ta vozila se ne izdaja potrdilo o razgradnji ampak evidenčni list o odstranitvi odpadkov, katerega izvajalec GJS potrdi občini.

IZOGNIMO SE POZNEJŠIM ZAPLETOM!

(Izkušnje; vozila se pojavijo na javni površini od koder se po odredbi pristojnih organov odstranijo na stroške zadnjega lastnika)

VOZIL NE ODDAJAJTE NIKOMUR DRUGEMU, KOT POOBLAŠČENEMU IZVAJALCU GJS, WOLF SKAKOVCI d.o.o. ali njegovim pooblaščenim prevzemnim mestom, kjer prejmete državno potrdilo o razgradnji (potrdilo mora imeti v glavi grb Republike Slovenije in logotip Državne GJS).

Vse dodatne informacije dobite na občini, ali direktno pri izvajalcu GJS, WOLF Skakovci, d.o.o. na telefon: 02 540 91 00.

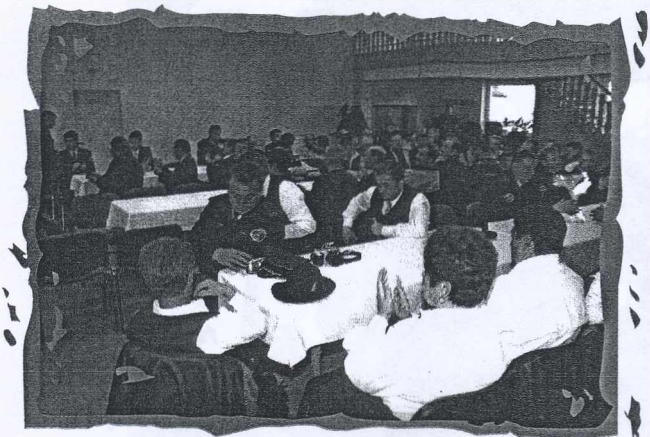
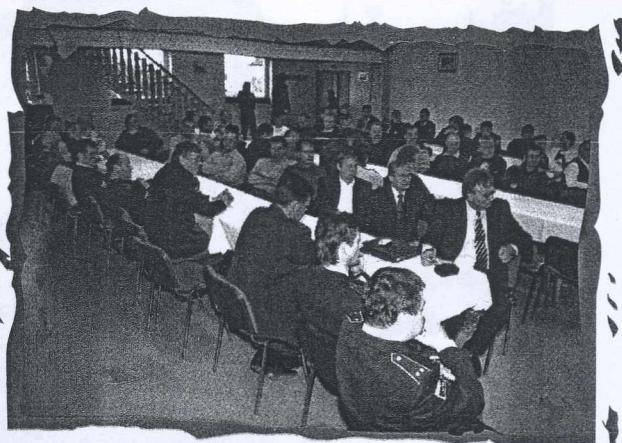
Župan Občine Hodoš
 Ludvik ORBAN



**X. praznik in podelitev priznanj v pobrateni občini Vidrany -
A hodosi testvértelepülés X. ünnepe és az elismerések kiosztása**



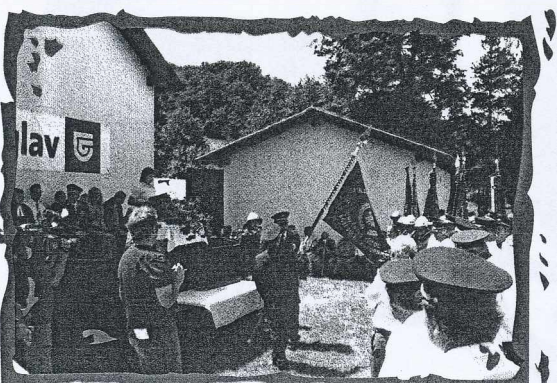
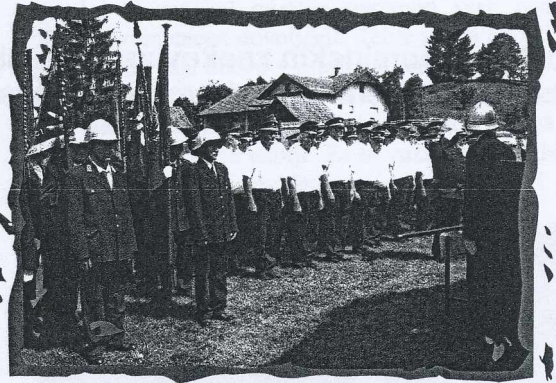
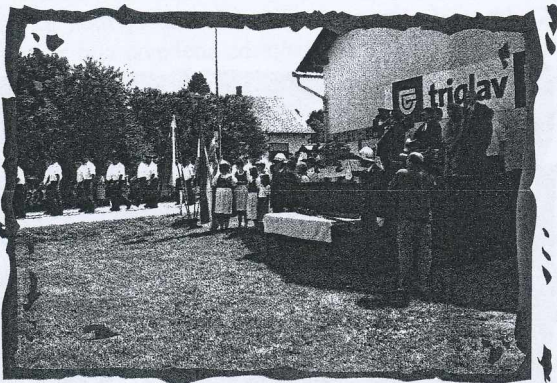
**Podelitev spominskih znakov za Slovenijo -
A szlovéniáért emlékjelvények kiosztása**



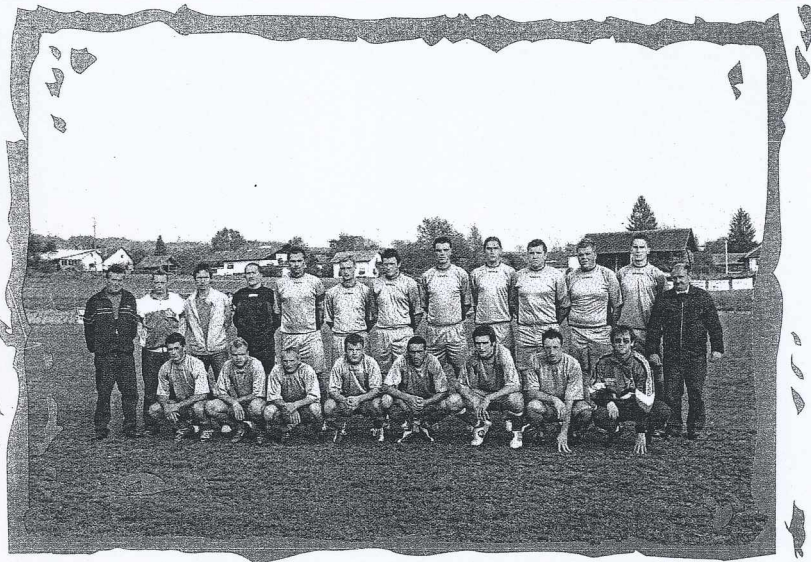


Naši malčki pri zobozdravniku -
Legkissebjeink a fogorvosnál

Slavnosti ob 80. obletnici PGD Krplivnik-
Rendezvények a Kapornaki ÖTE
80. évfordulója kapcsán



**Ekipe NK Hodoš-
A hodosi LE csapatai**



Zaprti most cez reko Krko - A lezárt Kerka híd

