



Glasilo Örség
Občina Hodoš

Örségi hírlap
Hodos község

julij 2004, letnik V, št. 13

V. Évfolyam, 13. Szám, 2004. július



Iskrene čestitke vsem občankam in občanom ob V. prazniku občine Hodoš!

*ŽUPAN OBČINE HODOŠ
Ludvik ORBAN*

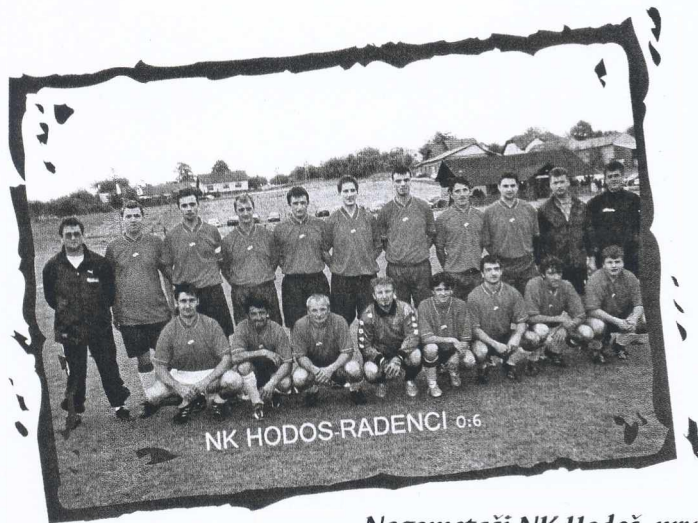
A V. községi ünnep alkalmából gratulálok községük minden lakosának!

*HODOS KÖZSÉG POLGÁRMESTERE
Ludvik ORBAN*

Vsebina:

–dogodki v občini
–dejavnosti društev
–obvestila

–nasveti
–pravilnik
–program prireditev



*Nogometaši NK Hodoš prvaki II. MNL MS v sezoni 2003/2004
A hodosi LK focistái lettek a muraszombati II. KKL 2003/2004 es évadjának első helyezettjei*



*PGD Hodoš bo letos slavilo 110. obletnico delovanja
Az ÖTE Hodos az idei évben fogja ünnepelni fennállásának
110. évfordulóját*

Člani - tagjai



Članice - női tagjai



Upravni odbor - vezetősége

INFORMATIVNO " GLASILO ŐRSÉG – ŐRSÉGI HÍRLAP " TÁJÉKOZTATÓ

*Izdaja občina Hodoš – Hodos község jelenteti meg
Naslov uredništva - a szerkesztőség címe:
Glasilo Őrség – Őrségi Hírlap, Hodoš št. 52, 9205 Hodoš – Hodos
Grafična podoba in tisk - grafikai alakja és a nyomtatása:
Soboška tiskarna - Solidarnost d.d., Murska Sobota
Naklada-példányszáma: 250 izvodov-példány*

Uredniški odbor-szerkesztőség:

<i>Ludvik Orban,</i>	<i>odgovorni urednik</i>	<i>- felelős szerkesztő</i>
<i>Rozalija Totić,</i>	<i>pomočnik urednika</i>	<i>- szerkesztő helyettes</i>
<i>Novak Császár Jolán,</i>	<i>lektorka</i>	<i>- lektor</i>
<i>Helena Roman,</i>	<i>lektorka</i>	<i>- lektor</i>
<i>Liljana Gal,</i>	<i>lektorka</i>	<i>- lektor</i>
<i>Johann Laco,</i>	<i>računalniška obdelava</i>	<i>-technikai szerkesztő</i>

*Glasilo je vpisano v register javnih glasil pod zaporedno številko 485.
Glasilo 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*

Spoštovane občanke, dragi občani!

Za nami je osrednji praznik ob sočasnem vstopu Republike Slovenije in Republike Madžarske v Evropsko Unijo. Ob tej priliki smo imeli možnost do sedaj največje promocije naše občine tako v Sloveniji, kakor tudi v Evropi. Kljub temu, da smo s strani Vlade RS bili deležni le 2.5 mio SIT pomoči, smo prireditve izpeljali zelo dobro in kvalitetno. To so potrdili tudi naši visoki gostje, npr.: bivši predsednik RS, gospod Milan KUČAN s soprogo in njegov kolega Árpád GÖNC, kakor tudi slavnostni govornik, minister gospod Pavel GANTAR. Iz tega razloga je sedanja številka glasila vsebinsko bogatejša s slikami, kajti prepričan sem, da naša glasila pridno shranjujete, da jih boste lahko čez nekaj let ponovno vzeli v roke, jih prelistali in se spomnili pomembnejših dogodkov v občini.

Ponovno pa smo dočakali tudi poletje, čeprav vremenske razmere kažejo zaenkrat še drugače. Ljudje smo pač takšni, nikoli nismo zadovoljni z vremenom. Kljub vsemu pa je za delo na poljih potrebno veliko sončnega vremena, kakor tudi dežja. Letos je zapadlo že precej dežja, kar je po nekaj sušnih letih tudi koristno, vendar zadnje neurje nad našo občino, 28. junija, nas je močno presenetilo. V zelo kratkem času je zapadlo ogromno dežja. Skoraj celotno naselje Hodoš je bilo pod vodo, česar se ne spominjajo niti starejši prebivalci. Bili smo nemočni in zato moramo razumeti tudi obnašanje prizadetih občanov, saj je bilo ogroženo njihovo premoženje. Poleg škode posameznikov na osebnih vozilih, hišah, gospodarskih poslopih, je precej škode nastalo tudi na njivah, saj je s hribovitih območjih voda s sabo odnašala tudi pridelke. Občina, kot lastnik infrastrukture je tudi utrpela znatno škodo, saj bomo težko postavili ceste in odvodne jarke v prvotno stanje. O nastali škodi smo obvestili tudi Republiško upravo za zaščito in reševanje, vendar dosti koristi od tega verjetno ne bomo imeli.

Kot že nekaj let, smo tudi letošnji 25. junij dočakali v deževnem vremenu. Na ta dan smo v okviru občinskega praznika in dni "Ōrségi vásár" pripravili t.i. Krplivniško srečanje in počastili dan državnosti. Z odprtjem dodatne stalne zbirke kmetijskih orodij in z ureditvijo fasade smo popestrili turistično ponudbo v občini. Tudi osrednja prireditve ob 5. občinskem prazniku občine Hodoš je namenjena bogatenju turistične ponudbe. Svojemu namenu bomo predali obnovljeno Eko-hišo na Krplivniku, št. 17. Tega, da z odprtjem hiše še projekt zdaleč ni končan, se zavedamo vsi, ki na tem projektu delamo. Naša najpomembnejša naloga je najti pravega gospodarja, ki bo znal smotrno gospodariti in turistom ponuditi kvalitetno in prijetno bivanje v naši občini.

Prireditve letošnjega občinskega praznika smo poskusili razporediti tako, da naj ne bi bilo natrpanih preveč programov v en konec tedna. Kljub delu na polju pričakujem, da boste obiskali naše prireditve, saj so vse po vrsti pomembne. Ena izmed pomembnejših prireditev je 20. obletnica Nogometnega Kluba Hodoš, ki ga slavimo ravno letos, ko so naši nogometaši prvič postali

prvaki v svoji tekmovalni ligi. K doseženemu uspehu seveda iskreno čestitam vsem nogometašem, posebej trenerju in predsedniku ter jim želim veliko uspehov v I. MNL Murska Sobota. Teden dni kasneje pa bomo proslavili 110. obletnico PGD Hodoš in našim gasilcem in gasilkam izkazali priznanje za nesebično delo na področju zaščite in reševanja v naši občini.

7. avgusta bodo naši upokojenci ponovno lahko obiskali pobrateno občino Hodoš na Slovaškem. Izlet tudi tokrat želimo popestriti z vožnjo po Donavi.

V kratkem boste sprejeli odločbe o komasaciji doline Dolenjskega potoka. Zavedam se, da vsi ne boste zadovoljni z dodelitvijo novih zemljišč, vendar bodite previdni, vlagajte le upravičene pritožbe. Ne želim Vas odvracati od vašega namena, le opozoril bi Vas rad na možne posledice, kajti tožba se lahko zavleče več let in dokler ni pravnomočne odločbe o komasacijskem postopku se ne more izdati gradbeno dovoljenje, promet s kmetijskimi zemljišči bo zaustavljen, tudi gradbenih parcel in hiš v tem času ne bo možno prodati. Problemi s kmetijskimi zemljišči, izgubljenimi zaradi jezera verjetno ne bodo rešeni do izdaje odločb. To zadevo sta prevzela Ministrstvo za okolje, prostor in energijo ter Agencija za okolje, kjer sedaj pripravljajo sporazum z oškodovanimi lastniki. Obljubljajo, da bodo še ta mesec, torej pred letnimi dopusti oškodovani sprejeli omenjene sporazume.

Pogodbe o sofinanciranju izgradnje vodovodnega omrežja v občini boste sprejeli že te dni in sicer najprej tisti, ki ste že izrazili željo o priključitvi. Seznanjam Vas da je bil na zadnji seji občinskega sveta sprejet popravek 6. člena Odloka o priključitvi na vodovodno omrežje. Vsi posamezniki, ki se želite priključiti na novo omrežje morate svojo namero sporočiti občinski upravi, da vam lahko posredujemo pogodbo. Sprejeto je bilo, da bi naj plačevanje trajalo 15 mesecev. Mesečni prispevek pa bi bil 10.000,00 SIT. V kolikor bi v določenem delu občine izgradili vodovodni sistem pred iztekom 15 mesecev, bo posameznik pred priklopom moral znesek v celoti poravnati ali pa se bo lahko priključil na omrežje po preteku 15 mesecev oziroma, plačilu celotnega zneska.

Tudi letos bomo ob občinskem prazniku zaslužnim posameznikom in organizacijam podelili priznanja občine, župansko priznanje in posebna priznanja za urejenost. Zavedamo se pa tudi tega, da vsi zaslužni ne morejo istočasno biti deležni priznanj, zato pa bodo tisti, ki so letos izostali prišli na vrsto v prihodnje.

Vsem bi se rad javno zahvalil za pomoč pri realizaciji začrtanih programov na skupni poti za boljšo in lepšo prihodnost vseh nas. Obenem pa upam, da nam boste tudi v bodoče stali ob strani, saj bomo s skupnimi močmi lažje prenašali bremena, ki nam jih nalaga vsakdan.

Župan, Ludvik Orban

Tisztelt lakosok!

Mögöttünk van a Szlovén és Magyar Kőztársaság közös Ūniós csatlakozásának központi rendezvénye, amellyel lehetőséget kaptunk községünk bemutatására, úgy Szlovénia mint Európa szerte. Annak ellenére, hogy az állam csak 2,5 millió tollárral támogatta rendezvényünket, megtettünk mindent annak érdekében, hogy színvonalas műsort nyújtsunk a hozzánk látogatóknak, ami nagy örömünkre sikerült is. Sikerességünket bizonyították a két volt államfő is, KUČAN Milan úr feleségével és GÖNC Árpád úr és GANTAR Pavle miniszter úr is, aki rendezvényünk ünnepi szónoka volt. Ennél az oknál fogva mai számunk valamivel terjedelmesebb lesz, ami a képes odalakra vonatkozik. Meg vagyok győződve arról, hogy Hírlapunkat elrakják, hogy majd egy későbbi időpontban elővéve, átlapozgatva visszaemlékezzenek községünk fontosabb eseményeire.

Ismét beköszöntött a nyár, amit sajnos az időjárás az előző évekhez mérten nem nagyon igazol. De mi emberek sajnos sosem vagyunk elégedettek az időjárással. A mezzei munkálatokhoz minél több derűfényes napra van szükség, de persze az eső sem elhanyagolható. Az idei évben, az előző száraz évekhez mérten, ebből már sok is hullott. Az utóbbi esőzés, június 28-án, még községünk idősebb lakosait is meglepte, hisz ilyen felhőszakadásra nem is emlékeznek. A lezúdult víz úgymondva elöntötte falunkat, ezért értehető némelyek viselkedése, hisz személyes tulajdonuk, vagyonuk volt veszélyeztetve. Az autókon, házakon és melléképületeken okozott kár mellett, a mezőgazdaságban is keletkeztek károk. A víz kimosta és magával sodorta a partoldalakon terülő szántóföldek termését. A község, mint az infrastruktúra tulajdonosa is tetemes kárt szenvedett, hisz a víz elmosta az utakat, árkokat, amelyeket nehéz lesz ismét az eredeti állapotukba állítani. A történekről értesítettük Kőztársaságunk Mentésért és Védelemért felelős hivatalát is, de szerintem sok haszna az értesítésnek nem lesz.

Már hagyományosan, az idei évben is megtartottuk az „Ōrségi vásár” és községünk ünnepének megnyitó rendezvényét a Kapornaki találkozások keretében. Az idő most sem hazudtolta meg magát, végig esett az eső. Mindez ellenére megnyitottuk a mezőgazdasági szerszámokat bemutató állandó kiállítást, amellyel ismét bővítettük községünk idegenforgalmi kínálatát. Községünk V. ünnepének központi rendezvényével is gazdagítani fogjuk községünk turista látványosságát, hisz rendeltetésének fogjuk átadni a kapornaki Ōkoházat. A projektmunka minden résztvevője egyben tisztában van azzal, hogy e lépéssel még közel sem fejeződtek be számunkra a teendők. A legfontosabb feladatunk most az, hogy megfelelő személyt állítsunk a gazdaság élére. Olyan valakit, aki ért a gazdálkodáshoz és minőséges, sokoldalú kínálattal látja el a községünkbe érkező turistákat.

Az idei évben próbáltuk rendezvényeinket kicsit átrendezni, vagyis úgy szervezni őket, hogy ne csak egy hét végét öleljenek fel. Annak ellenére, hogy ebben az időszakban sok a munka a mezőkön, remélem

ellátogatnak műsorainkra, hisz mindegyik fontos községünk életére tekintve. Egyik fontosabb esemény Labdarúgó Klubunk fennállásának 20. évfordulója, amely nagy örömmre egybeesik focistáink első helyezéssel is. Ez alkalomból gratulálok minden focistának, edzőjüknek, elnöküknek és egyben még további sok jó eredményt kívánok nekik, most már az I. muraszombati KKL csoportjában. Egy héttel később ŌTE fennállásának 110. évfordulóját fogjuk megünnepelni és egyben kifejezni hálánkat tűzoltóinknak a védelem és mentés területén kifejtett munkájukért községünkben.

Nyugdíjasainkat augusztus 7-én ismét elvisszük kirándulni a szlovákiai baráti Hodosba. A kirándulást egy dunai hajózással fogjuk emlékezetesebbé tenni.

Rövidesen kézhez fogják kapni a Dolányi patak mentén folyó tagosítási munkálatok határozatait. Tudatában vagyok annak, hogy mindannyian nem lesznek elégedettek az új parcellák helyével, de ennek ellenére kérem önöket, hogy csak végső esetben folyamodjanak panasz benyújtásához. Nem akarom önöket lebeszélni akaratakról, csak a következményekre szeretném felhívni figyelmüket. A panaszok elbírálása több évig is elhúzódhat, ez idő alatt pedig nem lehet kiadni építési engedélyt, nem lehet eladni a földeket, telkeket és házakat sem. A víztárolóban, vagyis tóban elveszett földek problémájának megoldása előreláthatólag a határozatok kézbesítéséig nem oldódik meg. Az említett ügyet a Környezetért, térségért és energiáért felelős minisztérium és a Környezettel foglalkozó agenció vette át, ahol most készítik a megegyezéseket. Igéretük alapján a megegyezéseket még e hónap folyamán, vagyis a nyári szabadság előtt ki is fogják küldeni.

Községünk vízvezeték-hálózatának társfinanszírozásáról szóló szerződéseit is az érdekeltek hamarosan kézhez kapják. Községi Tanácsunk utolsó ülésén elfogadtuk a vízvezeték-hálózatra való kapcsolásról szóló rendelet 6. szakaszának kiigazítását. Azon egyének, akik csatlakozni szeretnének a hálózathoz szándékukat jelezzék a Községi hivatalba, hogy eljuttathassuk önökhöz a szerződést. A rendelet alapján 15 hónapon át kell hónaponta befizetni 10.000,00 SIT. Amennyiben községünk valamelyik részén a hálózat a 15 hónap letelte előtt elkészül, az egyének csak a fennmaradt összeg befizetése, vagyis a 15 hónap letelte és az egész összeg befizetése után csatlakozhatnak a hálózathoz.

Az ideii községi ünnepen is kiosztjuk a községi, polgármesteri és a rendezettségért járó elismeréseket az egyéneknek vagy egyesületeknek. Sajnos minden érdemeltet nem tudunk egy évben elismerésben részesíteni, ezért elnézésüket kérjük és ígérjük, hogy a közeljövőben minden érdemeltre sor kerül.

A végén mindenkinek nyilvánosan szeretnék köszönetet mondani a nyújtott segítségért a kitűzött programok megvalósítása terén, a szebb és jobb jövő érdekében. Egyben kérem önöket, hogy a jövőben is támogassanak bennünket, hisz közös erővel könnyebben viseljük a mindennapok gondjait – bajaikat.

Orban Ludvik, Polgármester

Drage bralke, dragi bralci!

Dovolite mi, da Vas spet na kratko obvestim o dogajanju v naši majhni občini. Od prejšnje izdaje časopisa in do sedaj se je občinski svet sestel dvakrat in sicer na eni redni seji ter eni izredni seji na katerih so sprejeli tudi nekaj sklepov, pogodb in pravilnikov:

- sprejem pogodbe o ustanovitvi javnega zavoda Krpliva
- sprejem sklepa o pogojih za pridobitev pravice do uporabe plakatnih mest
- sprejem Pravilnika o finančnih intervencijah programa za proizvodnjo hrane za leto 2004, 2005 in 2006
- sprejem sklepa o ekonomski ceni VVE Hodoš
- sprejem predlogov za občinska priznanja
- sprejem pogodbe o priključitvi na javno vodovodno omrežje
- sprejem prispevka za priključitev na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš za pravne osebe
- sprejem sklepa za vzpostavitev obeležja ob vstopu v EU na mejni črti Hodoš – Szalafő.

Dnevi, meseci in leta, kar hitro minevajo in tako je spet prišlo leto naokrog in z njo pomlad, ko se je začela prebujati narava. Da bi se prebudila v lepo, čisto, urejeno in prijazno okolico smo tudi letos v mesecu aprilu organizirali čistilno akcijo skupaj z Inštitutom Lutra v projektu Phare-z vidro do čistejših voda, kjer je po akciji sledila kratka predstavitev. Čistilne akcije se je udeležilo veliko vaščanov, ki so s tem dokazali, da jim ni vseeno za okolico. Uspešno je bilo opravljeno tudi zbiranje kosovnih odpadkov.

Letos je bil še poseben poudarek na čiščenju okolice, saj smo se pripravljali na osrednjo državno slovesnost ob vstopu Republike Slovenije v EU, ki je bila na mednarodnem Mejnem prehodu Hodoš, dne 30. aprila. To slovesnost smo priredili skupaj z Lokalno samoupravo Bajánsenye in ob počastitvi vstopa RS in RM v EU smo imeli povabljen tudi visoke goste, kot so: bivši predsednik RS, g. Milan Kučan s soprogo, bivši predsednik RM, g. Árpád Göncz s soprogo, predstavniki veleposlaništev s strani RS in RM, predstavniki zveze vojnih veteranov in slovenske vojske. Slavnostni govor s strani RS je imel predsednik Izvršnega odbora dr. Pavel Gantar, s strani RM pa veleposlanik g. Gábor Bagi, med drugimi je bila na slovesnosti prisotna tudi poslanka DZ RS, ga. Mária Pozsonec, državni svetnik g. Marjan Maučec, državni svetnik, prof. dr. Alojz Križman, državni svetnik Robert Čeh in državni svetnik, g. Vincenc Janša. Slovesnost se je pričela ob 19. uri s postavljanjem mlaja in dvigom balona na mejni črti med RS in RM. Ob 20.00 uri se je začel kulturni program in prihod karavane Prekmurskih županov obmejnih občin v spremstvu motoristov. Ob 21.00 uri sta sledila slavnostna govora, nato pa kres na Krplivniku, katerega so si gostje lahko ogledali tudi s prireditvenega prostora. Ob 23.57 sta zazveneli himni RS in RM ter točno ob polnoči evropska himna, ki jo je zaigrala Prekmurska godba iz Bakovec, obenem pa sta župana razvila zastavo EU ter jo potegnili na drog. Tem slavnostnim trenutkom je sledil ognjemet, ki ga je pripravila madžarska stran, pozdravni govori županov g. Ludvika Orbana, župana občine Hodoš, ter župana Lokalne samouprave Bajánsenye, g. Gyula Györke ter slavnostni govor bivšega predsednika RS. Po končanih govorih se je pričela pogostitev ter zabava do zgodnjih jutranjih ur. V prireditve smo vložili veliko dela in truda in se iskreno zahvaljujemo vsem tistim, ki so nam pomagali in sodelovali in s tem

pripomogli k uspešni izpeljavi prireditve, na kar smo sedaj ponosni. 31. maja smo podirali mlaj in ob tem pripravili tudi krajši program, na katerem so nastopali šolarji ter folklorna skupina DOŠ Prosenjakovci. Po programu sta župana obmejnih občin g. Ludvik Orban ter g. Gyula Györke, namesto mlaja v spomin na vstop v evropsko unijo posadila lipo. 5. junija je potekalo XIII. srečanje ljubiteljev starodobnih vozil „PREKMURJE 2004“, kateri so prevozili tudi našo občino in se za nekaj časa ustavili na Mednarodni železniški postaji Hodoš, kjer smo si jih lahko tudi ogledali. Na dan osamosvojitve pa smo se zbrali na Krplivniku v okviru občinskega praznika, kjer smo uradno odprli sejem ŐRSÉG. Letos ponovno bolj slavnostno, saj smo odprli tudi stalno razstavo kmetijskih orodij. Prvi del etnografske zbirke smo odprli že leta 1997, lansko leto pa razstava v kletnih prostorih o zgodovini vina in žganja. Že več let smo Vam obljubljali obnovitev fasade, danes smo zato lahko ponosni, saj se nam je tudi ta želja uresničila. Iz leta v leto poskušamo po naših zmožnostih obnoviti del tega objekta in se tudi zavzemamo za sprotno vzdrževanje in čiščenje. Da smo ta načrtovana dela lahko dokončali se moramo posebej zahvaliti vsem, ki so pri tem sodelovali, to je zidarstvo in pleskarstvo Kavaš, Mizarstvo Jošar, ElektriKa Arzenak, skupini iz Fakultete znanosti iz Szegeda, Zavodu za kulturo Madžarske narodnosti Lendava, Madžarski narodnostni samoupravni skupnosti občine Hodoš, Muzeju Murska Sobota ter našim javnim delavcem. Prepričani smo, da smo z odprtjem razstave še dodatno popestrili našo ponudbo in s tem omogočili še bogatejšo turistično ponudbo v občini Hodoš. 10. julija bo srečanje na mejni črti Hodoš – Szalafő, pri mejnem kamnu št. 180. Ob tej priložnosti bosta župana občin Hodoš in Szalafő odkrila tudi spominsko ploščo, kot počastitev spomina na skupen vstop v EU.

Kot sem že zgoraj omenila je občinski svet na eni izmed sej sprejel tudi pogodbo o ustanovitvi javnega zavoda, na kateri sta bila prisotna tudi gospoda, s katerima skupaj ustanovljamo omenjeni zavod in sicer: Alojz Kavaš, predsednik društva Mozaik ter v.d. direktor zavoda g. Branko Gornjec, ki sta na kratko predstavila delovanje zavoda. V tem zavodu bodo v začetku zaposleni predvsem invalidi. To so invalidi, ki imajo določene težave, neko oviro, bodisi starejše osebe. V okviru tega projekta v bližnji prihodnosti načrtujemo v Krplivniku Ekovas. Ekovasi so skupine mestnih in podeželskih ljudi, ki strmijo k stabilnemu, zadovoljnemu načinu življenja in pri tem živijo v harmoniji z vsemi živimi bitji in z zemljo. Ekovasi omogočajo zdravo okolje za človeško življenje, skozi integracijo ekoloških bivališč in alternativnih energij. Javni delavci, ki jih je 15 in so vzeti preko društva Mozaik, aktivno delajo na tem, da bo eko kmetija čimprej urejena, mi pa srčno upamo, da jim bo to uspelo do 5. občinskega praznika, kar se pa zelo bliža. Takoj po predaji pa razmišljamo o graditvi hlevov in skladišča.

Občina ima zaposlenih 7 javnih delavcev, ki redno vzdržujejo mrliške vežice, dvorane, etnografsko zbirko, kosijo travo, podirajo les, popravljajo ceste... Tri mesece smo imeli tudi na obvezni delovni praksi Eriko Jošar, ki je pridno opravila svoje delo za kar se ji zahvaljujem. Pripravljamo se tudi na izgradnjo Primarnega in sekundarnega vodovodnega omrežja v naselju Hodoš in Krplivnik. Prijavili smo se na javni razpis za vodovod, a smo na žalost dobili odgovor, da so sredstva že porabljena. V letu 2004 smo predvidevali izgradnjo prve faze vodovoda za naselje Krplivnik in Domaföld. Zaradi pomanjkanja

sredstev bomo v letu 2004 začeli z delno izgradnjo prve faze za naselje Krplivnik. Pripravili smo tudi predlog pogodbe o sofinanciranju izgradnje in priključitve na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš, katerega je občinski svet potrdil, zato ga objavljamo v tej številki glasila. Izvedli bomo tudi zbere občanov in tam opozorili vsakega posameznika, na določene člene pogodbe ter njihov pomen. Takoj ko bomo pridobili od Ministrstva za finance soglasje, bomo pristopili k izgradnji omrežja.

Pripravljamo se še na eno veliko investicijo in sicer na gradnjo enote doma za starejše na Hodošu. Predvidevamo, da bo to zelo dobra rešitev za naše občane in tudi okolico, ker so ljudje rajši čim bližje rojstnemu kraju oziroma v svojem domačem okolju, kot pa nekje 50 kilometrov oddaljeni od doma. Predlog za izgradnjo doma sta podala občina Hodoš in evangeličanska cerkvena občina Hodoš in so na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve tudi podprli. To bo manjša enota in vanj bo vključena tudi dnevna oskrba s kosili za tiste, ki so sami in si ne morejo kuhati, v dom pa nočejo iti. Torej pričetek izgradnje doma načrtujemo še letos. Dom bo zadostoval za približno 30 oseb. Ta center bi priključili k obstoječemu domu oskrbovancev v Rakičanu in na ta način bi prišli do cenejšega obratovanja.

V spomladanskem času leta 2003 smo se prijaviili na javni razpis Skupnega sklada za male projekte HU.01.10.02-SLO109.03, s projektom »Z vidro do čistejših voda« Kot veste je bila prijava na razpis v sodelovanju z partnerjem

LUTRA iz Ljubljane uspešna, saj smo pridobili evropska sredstva. Dela na projektu so potekala po načrtih vse od julija 2003 in do 20. junija 2004, ko se je moral projekt zaključiti. Dobili smo že tudi prve posnetke, kjer smo lahko videli vidro, uredili smo učne poti ter postavili table z napisi.

Ker se bliža občinski praznik, smo sprejeli tudi predloge priznanj. Podelili bomo priznanje za častnega občana, Zlato plaketo občine Hodoš, Listino občine Hodoš, župansko priznanje, priznanje za najlepše rože, najlepše urejeno kmetijo ter za najlepše urejeno družinsko hišo. Prireditve ob občinskem prazniku bodo:

V petek, 16. julija bo ob 19.00 uri svečana seja, **v soboto, 17. julija** ob 10. uri na Krplivniku odprtje EKO-objekta, ob 14. uri na Hodošu slovesnost ob 20-letnici nogometnega kluba Hodoš, po svečani prireditvi bo sledil nogometni turnir in zadnji dan v **nedeljo, 18. julija** bo ob 10. uri gasilsko tekmovanje.

23. julija zvečer bo na Hodošu svečana seja Gasilskega društva Hodoš, **24. julija** pa slavnost v počastitev 110. obletnice PGD Hodoš.

Ker se bliža čas dopustov, Vam želim veliko sončnih dni in da jih kar se da prijetno preživite.

Vodja občinske uprave
Lidija Sever

Kedves olvasóink!

Engedjék meg, hogy röviden újra tájékoztassam Önöket a kis községünkben zajló eseményekről. Lapunk legutóbbi számának megjelenése óta kétszer tartott ülést a Községi Tanács – egy rendes, és egy rendkívüli ülésen születtek határozatok, szerződések és egy szabályzat is:

- szerződés a Csalán közintézet megalapításáról
- határozat a plakátzási jog elnyeréséről
- Szabályzat a 2004-es, 2005-ös és 2006-os évi élelmiszertermelési programok pénzügyi támogatásáról
- határozat a hodosi óvoda gazdasági áráról
- községi elismerések javaslata
- szerződés az ivóvízhálózathoz való csatlakozásról
- jogi személyek ivóvíz-hálózati csatlakozási díja Hodos Községben
- emlékjel állítása a Hodos-Szalafő határvonalon az európai uniós csatlakozás alkalmából.

Gyorsan múlnak a napok, a hónapok és az évek, újra beköszöntött a tavasz, újra éledt a természet. Hogy valóban szép, tiszta, rendezett és kellemes legyen a kikelet, a Lutra Intézzettel együtt az idén áprilisban is megszerveztük a tisztítóakciót, és pedig A vidrával a tiszta vizekért című Phare projekt keretén belül. Az akcióban, amelyet rövid bemutatkozás követett, a lakosság is szép számban részt vett, mintegy bizonyítva, fontos számukra a rendezett környezet. Úgyszintén sikeresen lezajlott az idej lomtanítás is.

Az idén különös gonddal készültünk a környezettisztító akcióra, hiszen készültünk a Szlovénia európai uniós csatlakozása kapcsán szervezett központi állami rendezvényre, amely április 30-án volt a hodosi határátkelőhelyen. Az ünnepélyt a szomszédos

magyarországi, bajánsenyei önkormányzattal együtt szerveztük, és a két ország EU-csatlakozása kapcsán magas rangú vendégeket is köszöntöttünk, köztük Milan Kučan volt szlovén köztársasági elnököt és nejét, Göncz Árpád volt magyar köztársasági elnököt és nejét, valamint a magyar és a szlovén nagykövetség, a háborús veteránok és a szlovén hadsereg képviselőit. Ünnepi köszöntőt szlovén részről dr. Pavel Gantar az Információs Társadalomért Minisztérium vezetője, a Végrehajtó Bizottság elnöke, magyar részről pedig Bagi Gábor, a Magyar Köztársaság szlovéniai nagykövete mondott. Az ünnepi rendezvényen részt vettek továbbá Pozsonc Mária nemzetiségi parlamenti képviselő, valamint az Államtanács részéről Marjan Maučec, prof. dr. Alojz Križman, Robert Čeh és Vincenc Janša tanácsosok. A rendezvény 19 órakor májusfaállítással kezdődött, majd a szlovén-magyar határvonalról egy léggömb emelkedett a magasba. Húsz órakor kezdődött a kultúrműsor, és a motorosok kíséretében akkor érkezett meg a muravidéki határ menti önkormányzatok polgármestereinek karavánja. Huszonegy órakor az ünnepi beszédek következtek, majd az egybegyűltek a rendezvénytérrel is láthatták a kapornaki örömtüzet. A bakovci Prekmurska godba előadásában éjfél előtt három perccel felcsendült a szlovén és a magyar himnusz, majd pontosan éjfélkor az Európai Unió himnusza. Ezt követően a két polgármester kibontotta és felvonta az EU zászlaját. Az ünnepélyes pillanatokat a magyar fél által szervezett tűzijáték tetőzte, majd Orbán Lajos hodosi, és Györke Gyula bajánsenyei polgármester üdvözölte a jelenlévőket. Végezetül a volt szlovén köztársasági elnök méltatta a történelmi eseményt, majd a reggeli órákig folytatódott a szórakozás.

Nagyon sok munkát fektettünk ebbe a rendezvénybe, és ezúton szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik

segítettek, és hozzájárultak rendezvényünk sikeréhez. Május 31-én megszerveztük a májusfa kitáncolását, a műsorban az iskolások, és a pártosfalvi kétnyelvű általános iskola néptáncsoportja szerepelt. Az európai uniós csatlakozásunk emlékére, a májusfa helyére Orbán Lajos hodosi, és Györke Gyula bajánsenyi polgármester hársfát ültetett. Június 5-én zajlott veterán járművek szerelmeseinek „PREKMURJE 2004” elnevezésű, immár 13. találkozója. Ennek során áthajtottak községünkön is, és egy időre megálltak a hodosi nemzetközi vasútállomáson, ahol számos érdeklődő nézte meg a régi járgányokat. Az önállóság napján pedig a községi ünnep keretén belül találkoztunk Kapornakon, és ünnepélyesen megnyitottuk az ideai Œrségi Vásárt. Az ideai rendezvényt a régi mezőgazdasági szerszámok állandó kiállításának megnyitása tette még ünnepélyesebbé. Néprajzi gyűjteményünk első részét 1997 óta láthatja a közönség, tavaly a pinchehelyiségekben nyílt meg a bor- és pálinkatörténeti kiállítás. Évek óta ígérjük a homlokzat felújítását, büszkén mondhatjuk el, hogy az idén ez is megvalósult. Lehetőségeink szerint évről évre teszünk valamit a létesítmény felújításáért, ugyanakkor fontosnak tartjuk a fenntartását és a rendezését is. A tervezett feladatok megvalósításáért elismerés illeti a kivitelezőket, és pedíg Kavaš kőműves és mázolócéget, a Jošar asztalosműhelyt, az Elekrika Arzenak vállalatot, a Szegedi Tudományegyetem csoportját, a lendvai Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézetet, Hodos Község Magyar Nemzeti Öngazgatási Közösségét, a Muraszombati Tartományi Múzeumot, és a hivatalunkban dolgozó közhasznú munkásokat. Meggyőződésünk, hogy a kiállítás megnyitásával tovább gazdagítottuk Hodos Község idegenforgalmi kínálatát. Július tizedikén a 180-as határkőnél találkozunk Hodos és Szalafő polgárai, ahol a két önkormányzat polgármestere emléktáblát avat a közös európai uniós csatlakozás emlékére.

Amint már említettük, a Községi Tanács egyik ülésén jóváhagyta a közintézet megalapításáról szóló szerződést. Az ülésen jelen volt az intézet két társalapítója: Alojz Kavaš, a Mozaik Egyesület elnöke, valamint az intézet megbízott igazgatója Branko Gornjec, akik röviden bemutatták az intézet tevékenységét. Az intézetben, kezdetben rokkantakat, illetve csökkent munkaképességűeket foglalkoztatnak. Kapornakon hasonló indíttatásból kívánjuk kialakítani az Őkofalut, amelynek lényege, hogy ebben a többi élőlényel és a Földdel élnek harmóniában a kiegyensúlyozott és kielégítő életformára törekvő városi és vidéki emberek. Az Őkofalvak a környezetbarát lakóhely és az alternatív energiaforrások ötvözésével lehetővé teszik az emberhez méltó, egészséges életformát. A Mozaik Egyesület keretén belül alkalmazott tizenöt közhasznú munkás megtesz mindent annak érdekében, hogy az ökogazdaság minél rendezettebb legyen, mi pedig szívből reméljük, hogy a közelgő ötödik községi ünnepig ez sikerül is nekik. Ugyanakkor a közeljövőben tervezzük az istállók és a raktárhelyiség kiépítését is.

Az önkormányzatnál hét közhasznú munkást alkalmazunk, akik a halottasházak, a termek és a néprajzi gyűjtemény karbantartásával foglalkoznak, fűvet kaszálnak, fákat döntenek ki, utat javítanak... Három hónapig kötelező munkagyakorlaton volt nálunk, és szorgalmasan segítettek nekünk Jošar Erika, akinek ezért köszönetet mondunk. Hodoson és Kapornakon készülünk a vízvezeték fő és mellékvezetékének kiépítésére is. A pályázaton sajnos nem

jártunk sikerrel, hiszen a rendelkezésre álló források már elfogytak. 2004-ben terveztük a kapornaki és a domaföldi vízvezeték-hálózat első szakaszának kiépítését. Mivel azonban nem rendelkezünk a szükséges forrásokkal, 2004-ben csak Kapornakon kezdjük meg az első szakasz megvalósítását. Ugyanakkor a Községi Tanács jóváhagyta a Hodos Község vízvezeték-hálózata kiépítési és csatlakozási társfinanszírozásáról szóló szerződést, amelynek szövegét lapunk jelenlegi számában közöljük. Megszervezzük a lakossági fórumokat is, amelyeken a polgárokat tájékoztatjuk a szerződés legfontosabb pontjairól. Mihelyt beszerezük a Pénzügyminisztérium jóváhagyását, elkezdjük a hálózat építését.

Egy további nagy beruházásra is készülünk, és pedíg a hodosi idősök otthonának építésére. Úgy érezzük, polgáraink és környezetünk számára ez jó megoldás, hiszen az idős emberek szívesebben maradnak otthonuk közelében, nem pedíg az ötven kilométerre lévő otthonokban tölteni életük őszét. Az otthon építésének javaslata a hodosi önkormányzattól, és az evangélikus egyházközségtől származik, ugyanakkor elnyertük a Munka-, a Család- és a Szociális Ügyek Minisztériumának támogatását is. Ez egy kisebb otthon lesz napközi ellátással – például ebédszállítással – azok számára, akik például egyedül élnek, és nem tudnak már önmaguknak főzni, de otthoni ellátást nem igényelnek. Az építést még az idén megkezdjük. Az otthont, amely közel harminc személynek biztosít majd lakáslehetőséget, a rakičani idősök otthona keretében működtetnék, és ezzel csökkennének a működési költségek.

2003. tavaszán indultunk a Phare CBC Kisprojekt Alapok pályázaton a HU.01.10.02-SLO109.03 számú, „A vidrával a tisztább vizekért” című projekttel. Amint már bizonyára önök is tudják, a ljubljana LUTRA partnerrel közösen beadott projekt európai uniós támogatásban részesült. 2003. júliusától 2004. június 20-áig folyt a projekt megvalósítása. Elkészültek az első felvételek, láthattuk a vidrát, kialakítottuk a tanösvényeket és a tájékoztató táblákat.

És mivel közeleg a községi ünnep, elfogadtuk az elismerések javaslatát. Az idén is kiosztjuk a Község Díszpolgára címet, Hodos Község Arany Plakettjét, Hodos Község Okmányát, a polgármesteri elismerést, valamint a legszebb virágoknak, a legrendezettebb parasztgazdaságnak és a legtakarosabb családi háznak járó elismerést. A községi ünnepnapok július 16-a, 17-e és 18-a.

Július 16-án, pénteken 19 órakor lesz az ünnepi díszülés, **július 17-én, szombaton** 10 órakor, Kapornakon megnyitjuk az ŐKO-létesítményt, 14 órakor a hodosi labdarugó klub fennállásának 20. évfordulója kapcsán szervezünk rendezvényt, majd labdarugó tornát, majd végezetül **vasárnap, július 18-án** 10 órakor tűzoltóverseny lesz.

Július 23-án esete Hodoson lesz a helyi önkéntes tűzoltóegylet ünnepi ülése, majd **július 24-én** ünnepi rendezvényt szervezünk a Hodosi ŐTE fennállásának 110. évfordulója kapcsán.

És mivel közeleg a nyári szabadságok ideje, kívánok Őnöknek sok meleg napot és kellemes pihenést.

Lidija Sever
a községi hivatal vezetője

POGODBA

o sofinanciranju izgradnje in priključitve na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš

I. POGODBENE STRANKE

1. Občina Hodoš, kot investitor in upravitelj, d.š. 73790141, ki jo zastopa župan Ludvik Orban (v nadaljevanju upravitelj)

in

2. _____, stanujoč
_____ št. _____, d.š. _____

kot soinvestitor in uporabnik (v nadaljevanju: uporabnik).

II. PREDMET POGODBE

1. člen

S to pogodbo se upravitelj zavezuje, da bo v okviru projekta-izgradnja javnega vodovoda v občini Hodoš, zgradil primarno in sekundarno vodovodno omrežje do hišnega priključka z vodomero in uporabniku omogočil priključitev.

2. člen

Uporabnik se zavezuje, da bo v okviru projekta izgradnje vodovodnega omrežja na območju občine Hodoš, sofinanciral izgradnjo v višini 150.000,00 SIT (631 EURO).

3. člen

Uporabnik se pod polno odgovornostjo izrecno zavezuje, da bo prispeval svoj delež na naslednji način:

V osmih dneh po podpisu pogodbe 10.000,00 SIT, ostalo pa 14- krat v mesečnih obrokih, do 20. v tekočem mesecu.

V kolikor uporabnik zamudi pri plačevanju mesečnih obrokov, je dolžan plačati obresti.

Vplačana sredstva so dohodek občinskega proračuna in se zbirajo na TRR občine št. 01361-0100012383, kot investitorja s pripisom za vodovod.

4. člen

Upravitelj se zavezuje, da bo uporabniku omogočil priklop na javno vodovodno omrežje takoj po izgradnji, na podlagi pismenega soglasja, če je uporabnik v celoti izpolnil obveznosti iz te pogodbe. (V kolikor bo v posameznem delu občine izgradnja vodovoda dokončana pred iztekom plačila iz 3. člena te pogodbe, je možnost priključka le, če stranka ima poravnan celotni znesek).

Investicija bo predvidoma izvedena v roku 36 mesecev. S strani upravitelja bo vsa dela in vse faze investicije vodila občinska uprava z županom in pooblaščenim nadzorni organ, ki ga bo imenoval na podlagi ponudbe župan občine Hodoš.

Vsa dela bo investitor oddal izvajalcem del, ki bodo izbrani na osnovi javnih razpisov in postopkov, ki jih določajo tovrstni predpisi.

5. člen

V kolikor uporabnik ne izpolni vseh obveznosti iz 3. člena te pogodbe, ima upravitelj pravico izterjati neizpolnjene obveznosti z obresti.

6. člen

Uporabnik se obvezuje, da bo za vzdrževanje javnega vodovoda sproti plačeval vodarino in takso za obremenjevanje okolja, na podlagi odčitane vodometra in izstavljenega računa. Račun bo poravnal v zakonitem roku v skladu z 18 členom odloka o oskrbi s pitno vodo na območju občine Hodoš (Ur.I.RS.št.83/99)

V kolikor uporabnik ne bo plačal računa pravočasno, mu upravitelj izda opomin. Če uporabnik tudi v tem času ne poravna obveznosti, lahko upravitelj prekine dobavo vode, dokler ne poravna svoje obveznosti z obresti, v skladu z 19. in 20. členom odloka.

7. člen

Uporabnik se obvezuje, da upravitelju dovoljuje brez odškodnine prekop in gradnjo na parcelah po katerih poteka omrežje, omogoči namestitve vodomera in opravljanje drugih potrebnih del za dovod hišnega priključka, ter kasnejši dostop za vzdrževalna dela.

8. člen

Upravitelj se obvezuje, da bo večjo škodo pri gradnji ali vzdrževalnih delih poravnal po ocenitvi škode.

9. člen

Upravitelj ima pravico brez povračila škode prekiniti ali zmanjšati dobavo vode v skladu z 29.in 30. členom omenjenega odloka (83/99).

10. člen

Uporabnikom, ki se bodo želeli priključiti na vodovodno omrežje po dokončanju investicije, bo določena višina takse v skladu s 7. členom odloka o taksah za priključitev na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš (Ur.I.RS št.69/99).

III. PRAVICE IN OBVEZNOSTI POGODBENIH STRANK

11. člen

Obveznosti upravitelja in uporabnika so določene v 21. in 22. členu odloka o oskrbi s pitno vodo na območju občine Hodoš.

12. člen

Uporabnik mora namestiti varnostni ventil, zaradi preobremenitve posameznega hišnega priključka.

13. člen

V primeru, da v času zbiranja deleža sofinanciranja, uporabnik enostransko prekine pogodbo, upravitelj ni dolžan vrniti že vplačana sredstva.

IV. SPLOŠNE IN KONČNE DOLOČBE

14. člen

Pogodbeni stranki soglašata, da bosta morebitne spore reševali sporazumno. V kolikor to ne bi bilo mogoče, bo spore reševalo pristojno sodišče.

15. člen

Pogodba je veljavna, ko jo podpišeta obe pogodbeni stranki.

Pogodba je sestavljena v dveh enakih izvodih od katerih prejme vsaka stranka po en izvod.

Na Hodošu, dne _____

INVESTITOR
Župan Občine Hodoš
Ludvik Orban

UPORABNIK

SZERZŐDÉS

Hodos Község vízvezetékhalózata kiépítésének és a hozzácsatolásának társpénzeléséről

I. SZERZŐDŐ FELEK

1. Hodos Község, mint beruházó és kezelő, adó sz. 73790141, amelyet a polgármester Orban Ludvik képvisel (a továbbiakban kezelő)

és

2. _____, lakhely _____ sz. _____, adó sz. _____ mint társpénzelő és felhasználó (a továbbiakban igénybevevő).

II. A SZERZŐDÉS TÁRGYA

1. szakasz

A kezelő e szerződéssel elkötelezi magát, hogy Hodos Község nyilvános vízvezetékhalózatáról szóló projektuma keretében kiépíti a primáris – elsődleges és a szekundáris – másodlagos vízvezetékhalózatot a vízőrával egészen a háztartási csatlakozóig és lehetővé teszi az igénybevevő csatlakozását.

2. szakasz

Az igénybevevő elkötelezi magát, hogy Hodos Község vízvezetékhalózata kiépítésének projektuma keretében társpénzeli a kiépítést 150.000,00 SIT magasságában (631 EURO).

3. szakasz

Az igénybevevő felelősségteljesen elkötelezi magát, hogy a részeseését a következő képpen fogja befizetni:

A szerződés aláírása utáni nyolc napon belül 10.000,00 SIT, a visszaradót összeget pedig 14 hónapon át részletekben a folyó hó 20 –ig.

Amennyiben az igénybevevő késik a havi részlet fizetésével, köteles megfizetni a kamatot is.

A befizetett összeg a községi költségvetés bevétele és a Község, mint beruházó folyószámlájára lesz utalva, amely száma 01361-0100012383, a vízvezetékre utóirattal.

4. szakasz

A kezelő elkötelezi magát az iránt, hogy lehetővé teszi a nyilvános vízvezetékhalózatra való csatlakozást azonnal, amint az kiépül, írásos hozzájárulás alapján, ha az igénybevevő a szerződésben előírt kötelezettségeinek teljes egészében eleget tett. Amennyiben a vízvezeték a község valamely területén a 3. szakaszban megszabott fizetési határidő előtt elkészül, a hozzácsatolás csak a teljes összeg lefizetése után lehető.

Az investíció kivitelezési ideje előreláthatólag 36 hónap. A kezelő részéről a munkálatok minden fázisát a Községi hivatal, a polgármester és a felhatalmazott felügyelő szerv fogja vezetni, amelyet a polgármester fog kinevezni ajánlatok alapján.

A beruházó a munkálatokat teljes egészében átadja azon kivitelezőknek, akik az előírt és megszabott nyilvános pályázat alapján lesznek kiválasztva.

5. szakasz

Amennyiben az igénybevevő nem tesz eleget a 3. szakaszban előírt kötelezettségeinek, a kezelőnek jogában áll behajtani az elmaradt kötelezettségeket.

6. szakasz

A felhasználó elkötelezi magát, hogy a vízőra állása és a benyújtott számla alapján folyamatosan fogja fizetni a vízdíjat és a kommunális illetéket. A számlát a törvényes határidőn belül fizeti be Hodos Község ívóvízellátásáról szóló határozatának 18. szakaszával összhangban (SZ.K. Hiv.1.83/99 SZ.).

Amennyiben az igénybevevő nem fizeti be a számlát időben, a kezelő intést ad ki, vagyis felszólítja. Ha az igénybevevő ez alatt sem fizeti be a számlát, a kezelő megszüntetheti a vízellátását egészen addig, amíg az igénybevevő kamattal együtt nem téríti meg kötelezettségét, a Rendelet 19. és a 20. szakaszával összhangban.

7. szakasz

Az igénybevevő térítésmentesen engedélyezi a kezelőnek azon parcellákon való ásást és építést, amelyeket érint a hálózat, engedélyezi a vízőra felszerelését és a háztartás csatlakozásához szükséges munkálatok elvégzését és a későbbi karbantartási munkálatok elvégzését.

8. szakasz

A kezelő megígéri, hogy a munkálatok és a karbantartás folyamán keletkezett nagyobb károkat becslés alapján téríti meg.

9. szakasz

A kezelőnek jogában áll kártérítés nélkül megszüntetni vagy korlátozni a vízellátást az említett Rendelet 29. és 30. (Sz.K. Hiv.1. 83/99) szakaszával összhangban.

10. szakasz

Azon igénybevevők számára, akik az investíció befejezése után kívánnak csatlakozni a vízvezeték-hálózatához, Hodos Község nyilvános vízvezeték-hálózatára való csatlakozás illetékéről szóló rendelet 7. szakaszával (SZK Hiv. I. 69/99) összhangban lesz meghatározva a fizetendő illeték összege.

III. A SZERZŐDŐ FELEK JOGAI ÉS KÖTELEZETTSÉGEI

11. szakasz

A kezelő és az igénybevevő kötelezettségei Hodos Község ivóvízellátásáról szóló rendelete 21. és 22. szakaszában vannak meghatározva.

12. szakasz

Az igénybevevő köteles biztonsági szelepet szereltetni, a lakóház egyes szelepeinek túlterhelése miatt.

13. szakasz

Ha az igénybevevő a társpénzelés reá eső részének befizetési ideje alatt egyoldalúan felbontja a szerződést, a kezelő nem köteles visszatéríteni a már befizetett összeget.

IV. ÁLTALÁNOS ÉS ZÁRÓRENDELKEZÉSEK

14. szakasz

A szerződő felek egyetértenek abban, hogy a felmerülő vitákat megegyezés alapján próbálják megoldani. Amennyiben ez nem lesz lehetséges, a vitát az illetékes bíróság fogja megoldani.

15. szakasz

A szerződés akkor lép érvénybe, amikor mindkét fél aláírja. A szerződés két egyforma példányban van összeállítva, amelyek közül mindkét fél egy példányt kap kézhez.

Hodoson, kelt _____

BERUHÁZÓ
Hodos Község polgármestere
Orban Ludvik

IGÉNYBEVEVŐ

Na podlagi 29. člena zakona o lokalni samoupravi (Ur.l. RS, št. 72/93, 6/94, 45/94, 57/94, 14/95, 29/95, 63/95, 9/96, 44/96, 26/97, 70/97, 10/98, 74/98) in 16. člena statuta občine Hodoš (Ur.l.RS, št. 47/99), je občinski svet občine Hodoš na svoji 2. izredni seji, dne 15. 4. 2004 sprejel

PRAVILNIK

o finančnih intervencijah programa za pospeševanje proizvodnje hrane v letu 2004, 2005 in 2006 v občini Hodoš

I. SPLOŠNE DOLOČBE

1. člen

S tem pravilnikom se določijo pogoji in kriteriji za dodelitev sredstev, namenjenih za finančne intervencije v kmetijstvu – pospeševanje proizvodnje hrane.

2. člen

Sredstva za finančne intervencije v kmetijstvu se zagotavljajo:

- iz sredstev proračuna Občine Hodoš za program ohranjanja razvoja kmetijstva Občine Hodoš
- iz drugih virov

3. člen

Sredstva za program pospeševanja proizvodnje hrane in razvoj kmetijstva se zagotavljajo iz občinskega proračuna, njihovo višino pa določi občinski svet z odlokom o proračunu za tekoče leto.

4. člen

Za uresničevanje ciljev razvoja kmetijstva Občine Hodoš se finančna sredstva usmerjajo v:

- usmerjanje razvojno naložbene dejavnosti v kmetijstvo
- večanje kakovosti pridelkov in okolju prijaznejši dejavnosti
- uvajanje kakovostnejše tehnologije
- ohranitev in varstvo kmetijskih zemljišč ter ohranjanje posejlosti
- celovit razvoj kmetijstva z zagotovitvijo ustrezne izobrazbe in stalnega strokovnega izpopolnjevanja
- druge ukrepe, pomembne za razvoj kmetijstva.

5. člen

Upravičenci do intervencijskih sredstev so fizične osebe, ki se ukvarjajo s proizvodnjo hrane in imajo stalno bivališče v Občini Hodoš, ter imajo poravnane vse obveznosti do občine Hodoš (velja za slehernega družinskega člana).

6. člen

Sredstva za intervencije v kmetijstvu se dodeljujejo kot: regresi, premije, podpore in dotacije.

7. člen

Upravičenec, pri katerem se ugotovi, da je za katerikoli namen pridobitve intervencijskih sredstev navajal neresnične podatke na zahtevkih, izgubi vso pravico do interventnih sredstev za tekoče leto z obveznim vračilom že prejetih interventnih sredstev za tekoče leto z zamudnimi obrestmi.

II. UKREPI

OBVESTILO

8. člen

1. Sofinanciranje zavarovanja poljščin in plodov
Namen ukrepa: Spodbujanje pridelovalcev poljščin in plodov k čim večjemu zavarovanju, za zagotovitev socialne varnosti ob morebitni škodi.

Višina sofinanciranja: 20 %

2. Sofinanciranje izdelave ocene tveganja za kmetijo
Namen ukrepa: spodbujanje nosilcev kmetij za izdelavo ocene tveganja v skladu z zakonom za zagotovitev varnosti pri delu.

Višina sofinanciranja: 25 %

3. Sofinanciranje tečaja iz varstva pri delu
Namen ukrepa: usposabljanje oseb za varno delo na kmetiji

Višina sofinanciranja: 25 %

4. Sofinanciranje tečaja za uporabo zaščitnih sredstev
Namen ukrepa: usposabljanje oseb pri uporabi sredstev za varstvo rastlin

Višina sofinanciranja: 20 %

5. Povračilo potnih stroškov
Namen ukrepa: vračilo potnih stroškov in ostalih nadomestil za čas odsotnosti kmeta ali delavca na kmetiji v skladu s programom.

6. Popravilo cest
Namen ukrepa: pokritje stroškov vzdrževalnih in investicijskih vlaganj za ureditev poti do obdelovalnih njiv.

7. Vzdrževanje vodotokov
Namen ukrepa: manjša vzdrževalna dela pri vodotokih in s tem preprečevanje škode na njivskih površinah

8. Sofinanciranje izobraževanja in strokovne ekskurzije kmetov v zimskem času v višini 200.000,00 SIT.

9. člen

Zahtevki iz 8. člena tega pravilnika morajo biti vloženi na občinsko upravo najkasneje do 30. novembra za tekoče leto, s potrebnimi dokazili.

Zahtevku mora biti priložen račun, številka TRR ali hranilne knjižice in davčna številka zavezanca.

Nepopolni ali nepravilni zahtevki se zavrnejo s sklepom.

10. člen

Za izvrševanje pravilnika je odgovorna občinska uprava in župan. Opravičenost in kontrolo nad izkoriščenimi sredstvi opravlja odbor za kmetijstvo, gozdarstvo, turizem, komunalo, urbanizem, varstvo okolja in gospodarske javne službe skupaj z občinsko upravo občine Hodoš.

III. KONČNE DOLOČBE

11. člen

Pravilnik o finančnih intervencijah programa za pospeševanje proizvodnje hrane začne veljati takoj po sprejemu in bo objavljen v Občinskem glasilu, uporablja pa se za leto 2004, 2005 in 2006.

Številka: 272/04-LS-O
Hodoš, 15. 4. 2004

Župan Občine Hodoš
Ludvik ORBAN, l.r.

Leta 1999 smo sprejeli Odlok o priključitvi na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš. Na seji občinskega sveta z dne, 18. junija 2004, je občinski svet sprejel spremembo 6. člena odloka, ki se glasi:

Individualna stanovanjska hiša je 150.000,00 SIT

Enota dvojčka je isto pomembno kot stanovanjska hiša 150.000,00 SIT

Stanovanjska enota v bloku 150.000,00 SIT

Počitniška hiša in zidanica 150.000,00 SIT

Storitvena dejavnost (gostilne, trgovine in drugo) 250.000,00 SIT če je v stanovanjski hiši

Družbene dejavnosti (šole, zavodi, vrtci in drugo) 250.000,00 SIT

Industrija, podjetja:

- brez uporabe tehnološke vode 400.000,00 SIT

- z uporabo tehnološke vode 500.000,00 SIT

Obrtne delavnice 150.000,00 SIT obrtne delavnice z individualno stanovanjsko hišo 250.000,00 SIT

Stanovanjska hiša brez poslovnega prostora 150.000,00 SIT stanovanjska hiša z poslovnim prostorom 250.000,00 SIT

Individualna stanovanjska hiša z gospodarskim poslopljem namenjeno za kmetijsko dejavnost 150.000,00 SIT

Gospodarska poslopja, kmetijska dejavnost 150.000,00 SIT z dodatnim povečanjem porabe na Ø1" 250.000,00 SIT

Obrazložitev:

Zgoraj navedeni zneski so za sofinanciranje priključka na javno vodovodno omrežje v občini Hodoš, z priključkom Ø 3/4", razen zadnjega odstavka 6.člena. Ta sprememba Odloka velja naslednji dan po objavi v Uradnem listu RS.

Številka: 399/04-LS-O

Datum: 30.6.2004

Občinska uprava

**PROGRAM PRIREDITEV
OB 5. PRAZNIKU OBČINE HODOŠ**

**HODOS KÖZSÉG 5. KÖZSÉGI
ÜNNEPÉNEK PROGRAMJA**

JULIJ 2004

SOBOTA, 10. julij 2004 15.⁰⁰ uri HODOŠ,
MEJNI KAMEN 180 – NYÁROS

- prijateljsko srečanje na meji in odkritje spominske plošče ob sočasnem vstopu RS in RM v EU.

SZOMBAT, 2004. július 10-ke 15.⁰⁰ óra HODOS,
180 – as HATÁRKŐ – NYÁROS

- baráti találkozó a határon és az emléktábla leleplezése Szlovénia és Magyarország közös EU - csatlakozása emlékéül

PETEK, 16. julij 2004 ob 19.⁰⁰ uri,
Kulturni dom Hodoš

**SVEČANA SEJA OBČINSKEGA
SVETA OBČINE HODOŠ**

- otvoritev svečane seje in pozdrav
- slavnostni nagovor župana
- podelitev priznanj
- nagovor povabljenih gostov

PÉNTEK, 2004. július 16-ka 19.⁰⁰ óra,
Művelődési Otthon Hodos

**HODOS KÖZSÉG TANÁCSÁNAK
ÜNNEPI ÜLÉSE**

- az ünnepi ülés megnyitója és a köszöntő
- a polgármester ünnepi beszéde
- az elismerések kiosztása
- a vendégek felszólalása

SOBOTA, 17. julij 2004 ob 10.⁰⁰ uri
KRPLIVNIK h.š. 17,
Odprtje t.i. EKO-objekta

- Predaja namenu
- Slavnostni govor župana
- kulturni program

13.⁰⁰ uri Nogometno igrišče Hodoš,
- slovesnost ob 20. obletnici nogometnega kluba Hodoš prijateljske tekme

15.⁰⁰ Bajánsenye – Šalovci, člani
16.⁰⁰ Hodoš – Gleisdorf, članice
17.⁰⁰ Hodoš – Gleisdorf, člani
19.⁰⁰ Pogostitev v kulturnem domu Hodoš

SZOMBAT 2004. július 17-ke 10.⁰⁰ óra
KAPORNAK 17 h.sz.,
az ŐKO-objektum megnyitása

- az ünnepi átadás
- a polgármester ünnepi beszéde
- kultúrműsor

13.⁰⁰ Hodosi labdarúgó pálya,

hodosi Labdarúgó klub 20. évfordulójának rendezvénye baráti találkozók

15.⁰⁰ Bajánsenye - Šalovci felnőtt csapata

16.⁰⁰ Hodos – Gleisdorf női csapata

17.⁰⁰ Hodos – Gleisdorf felnőtt csapata

19.⁰⁰ megvendégelés a hodosi Művelődési Otthon termében

NEDELJA, 18. julij 2004 ob 10.⁰⁰ uri,

GASILSKO - VAŠKI DOM KRPLIVNIK

V. Odprto gasilsko tekmovanje

10.00 prihod gasilskih enot

10.30 občinsko gasilsko tekmovanje, odprto gasilsko tekmovanje s prosto prijavo člani in članice

VASÁRNAP, 2004. július 18-ka 10.⁰⁰ óra,

TŰZOLTÓ ÉS FALUSI OTTHON KAPORNAK

V. Tűzoltóverseny

10.⁰⁰ a tűzoltó egyesületek érkezése

10.³⁰ községi tűzoltó verseny, nyitott tűzoltó verseny szabad jelentkezéssel - női és férfi tagok számára

PETEK, 23. julij 2004,

polaganje vencev

18.⁰⁰ uri, novo pokopališče Hodoš

18.³⁰ uri, staro pokopališče Hodoš

19.¹⁵ uri, pokopališče Domaföldi

20.⁰⁰ uri HODOŠ, kulturni dom, Svečana seja ob 110. obletnici PGD Hodoš

PETEK, 2004. július 23-ka, Koszorúzás

18.⁰⁰ óra, hodosi új temető

18.³⁰ óra, hodosi régi temető

19.¹⁵ óra, domaföldi temető

20.⁰⁰ óra HODOS - Művelődési Otthon HODOS ÖTE ünnepi ülése fennállásának 110. évfordulója alkalmából

SOBOTA, 24. julij 2004 ob 13.⁰⁰ uri,

DOM GASILCEV HODOŠ

Slovesnost ob 110. obletnici prostovoljnega gasilskega društva Hodoš

**SZOMBAT, 2004. július 24-ke 13.⁰⁰ óra, HODOSI
TŰZOLTÓ OTTHON**

Ünnepség a hodosi ÖTE fennállásának 110. évfordulója alkalmából

Župan občine Hodoš
Hodos község polgármestere
Ludvik ORBAN

OBVESTILO UPOKOJENCEM

Obveščamo Vas, da tudi letos organiziramo izlet in srečanje upokojencev na Slovaškem Hodošu. Odhod na izlet bo 7. avgusta 2004 v zgodnjih jutranjih urah, zato pozivamo vse zainteresirane, ki bi se radi izleta udeležili, da se prijavite na sedežu občine, ali po telefonu št. 559 80 21 najkasneje do 26. julija.

Cena izleta bo kot vsa leta minimalna, da si z njo zagotovite svojo udeležbo. (2.500,00 SIT za upokojence iz občine Hodoš).

Vodja občinske uprave
Lidija SEVER

OBVESTILO

V skladu z Zakonom o odpadnih vodah, mora vsak posameznik zagotoviti odvodnjavanje odpadne vode v kanalizacijo, tam kjer je že izgrajena. Posamezniki, ki tega priklopa še nimajo ali se nimajo možnost priključiti, morajo zagotoviti odtok v nepropustne greznice in praznitev greznice v čistilno napravo.

Na podlagi Sklepa občinskega sveta občine Hodoš je potrebno v glasilu Őrség obvestiti občanke in občane, da so kazenske sankcije inšpektorjev zelo velike.

Zato to obvestilo sprejmite kot preventivno opozorilo in ne kot izsiljevanje.

Občinska uprava

ÉRTESÍTÉS A NYUGDÍJASOK RÉSZÉRE

Értesítjük Önöket, hogy az idei évben is megszervezzük a szlovákiai Hodos nyugdíjasaival való találkozót. A kirándulásra 2004. augusztus 7-én a kora reggeli órákban indulunk. Ezért felhívjuk mindazok figyelmét, akik a kiránduláson részt szeretnének venni, hogy szándékukat legkésőbb július 26-ig jelezzék községünk hivatalába személyesen, vagy az 559 80 21 telefonszámon.

A kirándulás ára, mint eddig is, minimális lesz, annyi, hogy helyet biztosítsanak maguknak (2.500,00 SIT Hodos Község nyugdíjasai számára).

A Községi Hivatal vezetője
Sever Lidija

ÉRTESÍTÉS

A Szennyvizekről szóló törvényel összhangban, azon a területen, ahol ki van építve a szennyvízcsatorna, köteles minden egyén a szennyvizet a szennyvízcsatornába vezetni. Azon egyének, akik még nem csatlakoztak a hálózathoz vagy nincs rá lehetőségük, kötelesek a szennyvizet olyan emésztő/pöcegödörbe eresztetni, amelyből a szennyvíz nem folyhat ki és egyben biztosítani a tisztítóberendezésbe való ürítését.

Hodos Község Tanácsa határozata alapján kötelesek vagyunk Önöket az Őrség Hírlapban értesíteni arról, hogy a felügyelők szankciói, pénzbüntetése igen magas.

Kérjük, hogy ezen értesítést ne zsarolásnak, hanem figyelmeztetésnek vegyék.

Községi Hivatal

NK Hodoš prvak 2. MNL-MS

Po zimskih »počitnicah« nogometa se je zgodilo marsikaj, zato moramo nameniti nekaj vrstic obvestitvi naših občank in občanov.

Z zamudo enega tedna se je 12. aprila začel drugi del nogometne sezone 2003/2004. Naši fantje so ves čas pridno trenirali pod vodstvom Ludvika Novaka.

Prva prvenstvena tekma je bila v Bratonicih. Končala se je z izidom v naše dobro, in sicer 2 : 3.

Naslednjo nedeljo smo gostili nogometaše iz Motarjevca in jih premagali s 4 : 1.

24. aprila smo gostovali na Cankovi, kjer je Nino Škalič moral zaradi poškodbe odstopiti ter poiskati zdravniško pomoč v mursko soboški bolnišnici. Čeprav tekma ni bila pravična, izgledalo je, kot da sodnik ne ve kaj dela, smo zmagali z 2 : 3.

V nedeljo 2. maja smo gostili NK Dokležovje, na žalost je bil rezultat drugačen kot smo si ga zamislili, saj smo izgubili z 2 : 3.

Prišla je naslednja nedelja in z njo novo upanje na zmago, toda igralci Gančan so se izkazali in nas premagali z rezultatom 2 : 4.

16. maja je bilo na Hodoškem igrišču zelo zanimivo. Spopadla sta se vodilna kluba lestvice. Hodoš s prvega in Pušča z drugega mesta. Po naporni tekmi smo premagali Puščo z 2 : 1.

Naslednja tekma je bila v Selu z NK Rotunda. V splošno veselje nam je uspelo zmagati z 3 : 4.

Zadnja, odločilna tekma je bila 29. maja na domačem igrišču z NK Slatina. Kot sem že omenila je tekma odločala o tem, ali bomo prvaki ali ne. Naši fantje so bili pred tekmo zelo nestrpni. Pohvaliti jih moramo, kajti igrali so enkratno, lahko kar rečemo, da tako, kot še nikoli. Ko je sodnik zažvižgal konec tekme je bilo jasno, da je NK Hodoš z zmago 6 : 0 postal prvak 2. medobčinske nogometne lige Murska Sobota in si s tem prislužil napredovanje. To, da se je ekipa uvrstila v višjo tekmovalno ligo, pa prinaša tudi določene spremembe, in sicer potrebujemo mladince ter seveda člane s takšno igro, kot so jo pokazali na zadnji tekmi. Zato vabimo vse mlade fante, ki imajo veselje do igranja nogometa, da se nam pridružijo.

29. maja smo organizirali prijateljsko nogometno srečanje z veterani iz Szentgyörgyvölgya in članicami iz Őriszentpetra. Preložitev začetka prvenstva v letošnjem letu nas je presenetila, kajti načrtovali smo, da bomo sezono do omenjenih prijateljskih tekem že končali, kar pa nam ni uspelo. Ker prijateljskih tekem nismo želeli preložiti smo rešitev našli v tem, da so pred prvenstveno tekmo igrali veterani, po njej pa smo dekleta pokazala, da tudi mi znamo igrati nogomet. Po koncu tekem smo pripravili pogostitev in s tem tudi proslavili našo zmago. Posamezniki so zmago slavili kar do jutranjih ur, kar je razumljivo, saj NK Hodoš ni vsako leto prvak. Ob tej priložnosti je župan občine na seji upravnega odbora čestital za doseženo prvo mesto upravnemu odboru na čelu s predsednikom, igralcem ter trenerju g. Rudolfu Bunderli.

Po uspešno zaključeni sezoni so se naši nogometaši začeli udeleževati turnirjev v malem nogometu, tako so se 19. junija udeležili nočnega tekmovanja v Stanjevcih. V boju za 1. mesto so izgubili proti ekipi iz Gor.Petrovec in s tem zasedli 2. mesto, za kar jim čestitamo.

25. junija je bil nogometni turnir na Hrvaškem, v Cestici, na katerega so povabili nas, članice, toda zaradi slabega vremena se turnira nismo udeležili.

V okviru sejma Őrség so se člani 26. junija udeležili nogometnega turnirja na Madžarskem, v pobrateni občini Bajánsenye. Igrali so dobro, toda zaradi zaključnega turnira v malem nogometu v Šalovcih niso mogli ostati do konca. Svoje mesto so predali ekipi iz Őriszentpetra, ki je že izpadla in jim z zamenjavo mest ponudili še eno priložnost za zmago.

Sedaj po izteku sezone nas čaka še marsikaj; npr.: nočni nogometni turnir v Šulincih, 3. julija ter 17. julija, v okviru praznika občine Hodoš obeležitev 20. obletnice kluba. Ob tej priliki smo na prijateljsko tekmo povabili člane iz Šalovec, pobrateno občino Bajánsenye ter člane in članice iz Gleisdorfa.

Udeležiti se želimo raznih turnirjev, prijateljskih tekem ter se primerno pripraviti na novo tekmovalno sezono.

V poletnem času načrtujemo dogradnjo in posodobitev slačilnice, saj v naslednji sezoni rabimo večje prostore in standarde za varno tekmovanje v I. MNL MS.

Po proslavitvi 20. obletnice pa se bomo intenzivno pripravljali na prvenstvo, ki se bo začelo 15. ali 22. avgusta. Tudi v I. MNL MS želimo pokazati da NK Hodoš obvlada nogomet.

S tem, da smo postali prvaki smo upravičili v nas vložena finančna sredstva in upanja. Za naslednjo sezono in v nadaljnje želimo, da bodo naši zvesti navijači še naprej stali ob igrišču in nas spodbujali, za nas navijali ter s tem pokazali, da smo skupaj ena celota, ki hoče zmago.

Mateja Orban

Kapornaki találkozó

Nagy öröm számunkra, hogy az 1997-ben megnyílt állandó Néprajzi Gyűjtemény Kapornakon a Skerlák féle házban évről évre csinosodik és ami még fontosabb bővül.

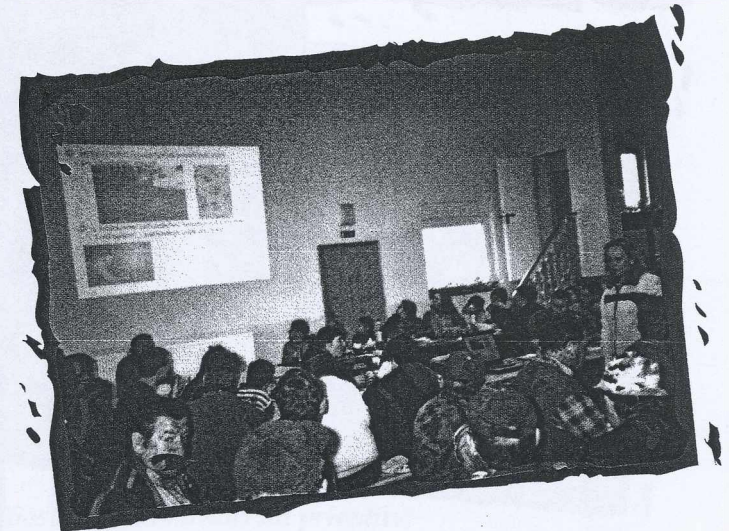
Az első években főleg a gyűjtemény, vagyis tájház környezetének rendezésén és egy szabadtéri színpad felállításán fáradoztunk. Tavaly az épületben található pincehelyiségek lettek teljes egészében felújítva és egyben itt kapott helyet a borászatot és pálinkafőzést bemutató állandó kiállítás is. Az idei évben a melléképületek kaptak új tetőt, lettek felújítva és bennük a földművelésnél használatos mezőgazdasági eszközök kaptak helyet. Ez mellett a már rég kívánt és ígért vakolat is felújult a Skerlák-házon. Az említett kiállítási tárgyak már rég vártak arra, hogy felújítsák és kiállítsák őket. Az új állandó kiállítást a Szegedi Tudományegyetem Néprajzi Tanszékének hallgatói és dolgozói készítették el közreműködve a Múzeummal, helyi önkormányzattal valamint Vas és Zala megye illetékes szerveivel. A Gyűjteményt községünk polgármestere és Ferkov Jakab néprajzkutató nyitották meg. A rossz, esős és hideg idő ellenére sokan gyűltek össze e kis határmenti faluban és voltak részesei falunk népdalkörének és a hosszufalusi és göntérházi ME műsorának.

Másnap a gyalogosok és a kerékpározók látogattak el már hagyományosan Kapornakra, ahol megtekintették a gyűjteményt és felfrissítették magukat az előttük álló jó néhány kilométeres útszakasz könnyebb legyőzése érdekében.

Román Ilona



*Čistilna akcija ter predstavitev projekta PHARE
A tisztító akció és a PHARE projekt bemutatása*



*Okrogla miza o kmetijstvu
Kerekasztalbeszélgetés a mezőgazdaságról*



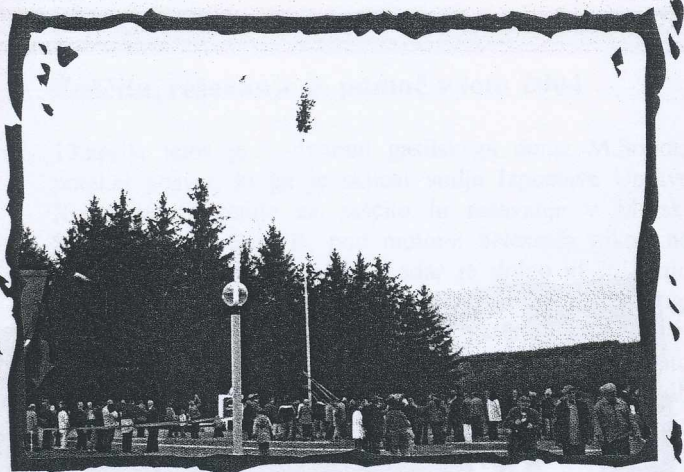
*Razstava slik Gönc Jánosa
Gönc János képbemutatója*

*Slavnostni govorniki
Az ünnepi szónokok*



*Nekaj nepozabnih trenutkov priključitve Slovenije in Madžarske EU v občini Hodoš
Szlovénia és Magyarország egyidejű EU-csatlakozásának néhány felejthetetlen pillanata Hodos Községben*





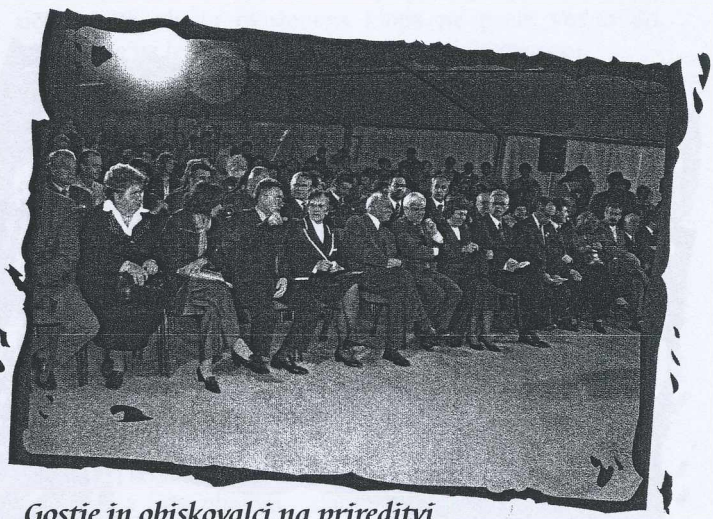
*Postavljanje mlaja
Májusfa állítás*



*Trenutki dviga toplozračnega balona
A léggalloon felemelkedésének pillanatai*



*Propagandni material
Propaganda anyagok*



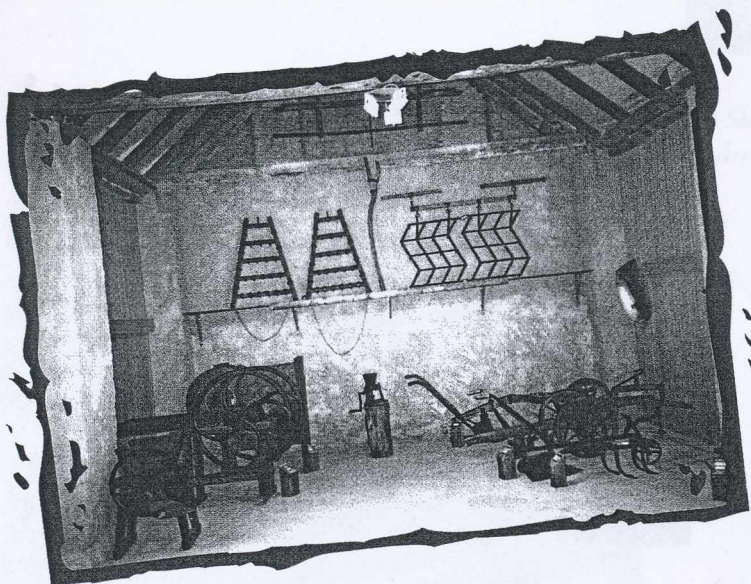
*Gostje in obiskovalci na prireditvi
A rendezvény vendégei és látogatói*



*Obiskovalci so bili deležni bogatega kulturnega programa
A látogatóknak gazdag kultúrmműsorban volt részük*



*Čistilna akcija ter prestavitev
projekta PHARE
A tisztító akció és a PHARE
projekt bemutatása*



Zaščita, reševanje in pomoč v letu 2004

13. aprila letos je v dvorani gasilskega doma M. Sobota potekal posvet, ki ga je sklical vodja Izpostave Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje v Murški Soboti, Martin Smodiš, pod motom: »Nesreča nikoli ne počiva. Najbolj udari takrat, kadar je dolgo ni in nanjo pozabimo.« Zatorej je Martin Smodiš, istočasno v vlogi poveljnika regijskega štaba Civilne zaščite za Pomurje, predstavil novo organiziranost v okviru Uprave za zaščito in reševanje Republike Slovenije trinajstih regijskih izpostav; Janez Bošnjak oceno ogroženosti in načrtovanja zaščite, reševanja in pomoči; Slavko Jauk delavnice s tega področja; Primož Senčar Regijski center za obveščanje, Bojan Farič ugotovitve inšpekcijskih nadzorov.

Tako varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami obsega vse preventivne, zaščitne in reševalne, sanacijske in druge dejavnosti, ki prispevajo k večji varnosti ljudi, premoženja, kulturne dediščine in okolja pred nevarnostmi naravnih in drugih nesreč. Ta sistem varstva pomeni množico različnih, med seboj načrtno povezanih dejavnosti, ki sestavljajo zaključeno celoto dejavnosti, usmerjeno k skupnemu cilju, ti pa so: zmanjšanje števila nesreč ter preprečitev oziroma zmanjšanje števila žrtev in drugih posledic. Po 38. členu Zakona o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami ima lokalna skupnost naslednje pristojnosti: spremljanje nevarnosti ter obveščanje prebivalcev o njih; načrtovanje in izvajanje zaščitnih ukrepov; osebno in vzajemno pomoč; organiziranje, pripravljanje, opremljanje in vodenje občinskih sil za zaščito, reševanje in pomoč; organizacijo in vzdrževanje sredstev za obveščanje in alarmiranje; odpravljanje posledic nesreč ter izdelavo ocen ogroženosti in občinskih aktov s področja zaščite in reševanja.

Prav slednje, izdelava teh ocen ogroženosti, kot tudi aktov s področja zaščite in reševanja je »rak rana« večine 26 občin na obeh bregovih reke Mure. Kajti posamezniki, ki se s tem ukvarjajo, bi pravzaprav morali imeti v mislih okrog 40 zakonov, 11 obveznih navodil, 85 pravilnikov ter še najmanj 241 drugih podzakonskih aktov (uredb, programov, navodil, odlokov...). Poleg tega je na posvetu bilo opozorjeno, da kar 60 odstotkov vseh pomurskih občin sredstva za področje zaščite in reševanja, torej tudi sredstev za opremljanje enot Civilne zaščite, enostavno nameni kar področju gasilstva. Sicer pa še vse ni zamujeno, kajti enote Civilne zaščite je v občinah treba v skladu z zakonom opremiti do leta 2009.

Regijski center za obveščanje s trenutno razpoložljivo tehnologijo, v dogovoru z občinami, lahko s »pritiskom na gumb« aktivira le 17 siren za alarmiranje v pokrajini na obeh bregovih reke Mure, a vseh naselij v Pomurju je 345. Omenjeno pa je bilo tudi nepravočasno obveščanje specialnih gasilskih enot ob prometnih nesrečah, zatorej bo že v najkrajšem času sklicano posvetovanje Civilne zaščite, policije, gasilcev in drugih institucij civilne družbe (Rdeči križ, gasilci, radioamaterji, potapljači, kinologi, taborniki...), ki sodelujejo na področju zaščite, reševanja in nudenja pomoči, da se dogovorijo o prepotrebem pravočasnem medsebojnem obveščanju.

Filip Matko

O klopnu in klopnem meningoencefalitisu – preventivno cepljenje

Klope najdemo v vlažnih, mešanih gozdovih v gozdni podrasti, grmovju, v travi in celo na vrtu. Največ jih je do nadmorske višine 600 metrov. Zgornja meja, kjer jih še najdemo, je 1.600 metrov nadmorske višine. Če je klop okužen z virusom klopnega meningoencefalitisa in borelijo burgdorferi, je njegov ugriz za človeka nevaren, saj je klop prenašalec bolezni klopni meningoencefalitisa in borelije Lyme.

Vedeti pa moramo, da vsak klop ni okužen. V Sloveniji so okuženi klopi predvsem v gozdovih Gorenjske in Štajerske. Nevarnost okužbe je od februarja pa vse do novembra. Dejavnost klopov povečajo mile zime in vlažne pomladi. Zimo preživijo na tleh, v listju, lahko tudi v skorji drevesnih debel. Ko se spomladi dvigne temperatura tal, postanejo aktivni. Vbod ne boli, ker ima slina anestetiki učinek. Po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe, ta pa lahko poteka brez bolezenskih znamenj.

Kadar se vrnemo z izletov, ali dela na prostem, posebej na okuženih območjih, je pomembno da se temeljito pregledamo. Če opazimo prisesanega klopa, ga najprej za nekaj minut prekrijemo z debelo plastjo kreme ali olja. Klop pod neprodušno plastjo popusti in ga s pinceto lahko odstranimo. Ne odstranjujmo ga s silo. Če v koži ostane klopova glava z rilcem, bo povzročila gnojenje. Čim hitreje klop opazimo in ga odstranimo, manjša je možnost okužbe.

Klopni meningoencefalitis je virusna bolezen možganske ovojnice in centralnega živčnega sistema. Na mestu ugriza (vboda) običajno ni sprememb na koži. Bolezen se začne približno sedem dni po ugrizu klopa z bolečinami v mišicah, z glavobolom, slabim počutjem – stanje je podobno gripi. Po nekaj dneh ali celo treh tednih se bolezen nadaljuje z visoko vročino, močnim glavobolom, lahko celo z nezavestjo. Posledica takega stanja so lahko trajne (glavobol, zmanjšana delovna sposobnost, slabša sposobnost koncentracije, ohromelost). V enem do dveh odstotkih je pri odraslih bolezen smrtna.

Najučinkovitejši način zaščite je cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu. Cepivo je učinkovito, nima stranskih učinkov in telo ga dobro prenaša. Le bolnikov z akutnimi nalezljivimi boleznimi ne cepimo.

Glavno cepljenje je iz treh odmerkov cepiva. Prvi odmerek je priporočljiv že v hladnih zimskih mesecih. Drugi odmerek dobimo 14 dni do 3 mesece po prvem, tretjega pa od 9 do 12 mesecev po drugi dozi. Na vsakih tri do pet let je potrebno poživitevno cepljenje s še enim odmerkom cepiva. Cepijo se lahko vsi, tudi otroci, starejši kot eno leto. Zgornje starostne meje ni. Priporočljivo je, da se cepijo vsi, ki imajo delo na terenu ali so izpostavljeni možnosti okužbe.

Ljuba Steblovnik
Sestavil: Abraham Boris

**PROTEINI ŽIVALSKEGA IZVORA –
JIH ZARES NUJNO POTREBUJEMO?**

Alois Kolar, Praktik & Svetovalec Naravnega Zdravja –
Nutricionist

Vloga beljakovin v prehrani človeka je največkrat čustvene narave; poskušajte odvzeti zrezek, klobaso, pečenko mesojedcu; »Ampak jaz vendar potrebujem beljakovine za zdravo življenje,« bo zajokal. Ko boste povedali svojim prijateljem, da ste vegetarijanka/anec (ne »vegetarijanec«, ki je ribe, jajca, pije kravje mleko...), bodo verjetno postali zaskrbljeni, morda boste postali »moteč faktor« za njih, vprašali vas bodo: »Kje pa vendar dobite svoje beljakovine?« Tako zelo bodo zaskrbljeni, kot da boste umrli prav ta trenutek...postali bodo zmedeni, kar pa seveda ne čudi, saj večina ljudi ve zelo malo o tej temi. Največ informacij o beljakovinah in njihovih potrebah pride v javnost od tako imenovanih Specialno Interesnih Skupin, kot npr. »pridelovalcev« (KMETJE GOVORIJO O PROIZVODNJI MESA – TO JE EDEN NAJGRŠIH IZRAZOV, KI SEM JIH KDAJKOLI SLIŠAL, kot da pri tem ne gre za življenja živih bitij, ki so že ob rojstvu samem obsojena na nenaravno trpljenje, na zakol - na nasilno smrt zato, da si bo pervertirani dvonožni primat s strokovno odrezanimi kosi mesa iz njihovih trupel, osmojenimi na žaru ali kako drugače termično obdelanimi prijedel bolezen! Meso ni naravna hrana za človeka!) in predelovalcev mesa in proizvajalcev mleka oziroma mlečnih proizvodov; posledično torej povprečna oseba verjame, da je hrana v obliki večjih količin mesa, jajc, mleka, sirov zelo zaželena; toda, ta hrana lahko povzroči raka, lahko povzroči boleznino ožilja in srca, vendar: ta hrana vsebuje magične substance, imenovane proteini ali beljakovine in takšno hrano (žal) silovito promovira umetnost medicine v vseh sredstvih javnega obveščanja kot nujno potrebno za razvoj otrok, mladostnikov in zdravje odrasle populacije.

Če smo pripravljeni ločiti čustva od razlogov in propagando od dejstev, se moramo najprej izobraziti o resničnih potrebah organizma glede beljakovin, moramo raziskati, koliko beljakovin zares potrebujemo, kako in kje jih najlažje dobimo in: kaj sploh so beljakovine?

Zakaj potrebujemo beljakovine: organizem potrebuje beljakovine iz dveh razlogov: 1.Rast in 2. Obnovo in zamenjavo tkiv. Beljakovine niso potrebne za mišično energijo, povečano aktivnost ali kot vir energije.

Rast: vlogo beljakovin je zagotovo lahko najbolje ponazoriti v razvoju otrok in novorojenih živali. Pri raziskavah so odkrili relativno visoko količino beljakovin v mleku doječih mater za namenom zagotavljanja rasti tkiv pri dojenčkih; potrebe po beljakovinah so največje takrat, kadar je rast najhitrejša.

Primerjava vsebnosti beljakovin v materinem mleku do 6 in po 6. mesecu rojstva otroka:

Od 1. do 8 dneva: - procent beljakovin: 2,38%

Od 20. do 40. dneva: 1,79%

Od 70. do 120 dneva: 1,49%

Od 170. dneva naprej: 1,07% beljakovin.

Kot vidimo, se beljakovine v materinem mleku začnejo zniževati takoj, ko se otrokova rast začne upočasnjevati.

Zelo zanimivo je opozoriti, da je odstotek beljakovin, najdenih v materinem mleku domala enak odstotku beljakovin v večini vrst sadja in zelenjave. Na primer: grozdje: 1,3% beljakovin, malina: 1,5% beljakovin, dateljni: 2,2% beljakovin...

Prav tako lahko odkrijemo povezavo med vsebnostjo beljakovin v mleku doječih živali in stopnjo rasti njihovih mladičev v naslednji študiji:

	Število dni, potrebnih povp. za podvojitev mase novorojenčka	% beljakovin v materinem mleku
ČLOVEK	180	1,6 %
KONJ	60	2,0%
TELIČEK	47	3,5%
KOZLIČEK	19	4,3%
PRAŠIČKI	18	5,9%
JAGNJE	10	6,5%
PSIČEK	8	7,1%
MAČKA	7	9,5%

Največja potreba po beljakovinah v prehrani se pri večini živalih pojavi v obdobju, ko novorojenček podvaja svojo maso, pridobljeno ob rojstvu. Pri tem je zelo pomembno, da končno uvidimo, da je vsebnost beljakovin v materinem mleku, ki je optimalna naravna hrana, ki jo je Narava pripravila za hitro rast mladička veliko, veliko nižja, kot je v običajni prehrani priporočena s strani specialistov, zaradi visoke vsebnosti beljakovin, kot npr.: meso, stročnice...Beljakovine so zares pomembne za rast, lahko pa si zastavimo vprašanje o menda tako potrebni visoko beljakovinski hrani.

Obnova in zamenjava tkiv: naslednja vloga beljakovin je v obnovi tkiv in – ali zamenjavi odmrlih – mrtvih celic. Med 18 in 22 letom starosti, ko človeški organizem doseže svojo polno rast, potrebuje beljakovine le za oskrbo ob izgubi ali odmrtju predhodnih celic. Degeneriranje celic in njihovi odpadki se pojavijo v največji meri zaradi toksikoze v telesu samem. Če spremenimo svoj Življenjski Slog in privzamemo takšnega – vključno z dieto – ki proizvaja minimalno količino strupov v telesu, se količina proizvedenih strupov opazno zniža; kot rezultat tega se seveda aktualne beljakovinske potrebe močno zmanjšajo.

Beljakovine – ne kot vir energije: beljakovine niso direktni vir energije za telo in mišično aktivnost. Pri mišični aktivnosti se dušik – kot rezultat rabe beljakovin – poveča za komaj omembe vredno vrednost; nasprotno pa je izločanje ogljikove kisline in absorbcija kisika tista, ki narašča; te spremembe nakazujejo, da lahko uporabljamo energijo, ki je proizvedena v glavnem iz hrane, ki ne vsebuje dušika, kot npr.: ogljikovi hidrati, maščobe in ne iz beljakovin.

Seveda je res, da telo lahko uporabi beljakovine za proizvodnjo goriva za fizično aktivnost, vendar ne skozi proces predelave beljakovin v formo ogljikovih hidratov. Beljakovine se uporabljajo kot gorivo edino v primeru visokega vnosa teh substanc v telo ali pri pomanjkanju ogljikovih hidratov, če pride do tega, telo loči dušikove snovi od beljakovinskih molekul in uporabi preostanek ogljikovih vsebnosti za proizvodnjo goriva. Ta proces ne samo da vpliva na izgubo energije,

temveč povzroča nepotrebno preobremenjenost jeter, ledvic in drugih organov, ki se trudijo izločiti neuporabne dušikove odpadke. Vnos hrane, ki vsebuje visoko vsebnost beljakovin povzroča močna vnetja ledvic, ki so preobremenjena z izločanjem sečne kisline, ki se sprošča ob razčlenitvi beljakovin živalskega izvora in ob istočasni preobremenjenosti že tudi izčrpanih jeter.

Koliko beljakovin potrebujemo? Nobeno področje prehranjevalnih potreb ni tako močno kontraverzno, kot so dnevna beljakovinska priporočila. Nutricionisti in drugi znanstveniki so izdelali priporočila, ki varirajo med seboj za več kot 600%. Da bi se približali realni količini naših beljakovinskih potreb, moramo najprej razumeti, kako so bili izdelani nekateri standardi, ki veljajo še danes.

Ozadje sedanjih beljakovinskih priporočil: Baron Von Liebig je v poznem 19. stoletju bil prvi raziskovalec hrane, ki je ločil hrano na beljakovine (dušikove substance) in ogljikovodike (ne-dušikove substance). Ker je sestava mišic v glavnem beljakovinska, je Liebig zaključil (nepravilno), da beljakovine oskrbujejo mišice z energijo in da mora biti vnos beljakovin v odnosu od telesne aktivnosti. Liebig je bil prvi znanstvenik, ki je izdelal priporočila za vnos beljakovin. Določil je potrebe telesa po beljakovinah na osnovi merjenj konzumiranja aktualne količine beljakovin skupine moških, ki so bili zelo fizično aktivni in so uživali »težko« hrano. Razmišljal je, da bi z merjenjem vnosa beljakovin moških, ki so uživali več hrane, kot povprečni ljudje, in delali težja dela, kot običajni ljudje, lahko prišel do varnih priporočenih količin vnosa beljakovin za vse ljudi. »Prav takšno primerjalno tehniko so uporabili, kot standard pri določanju hitrosti, ki naj bi jo dosegali šoferji avtomobilov pri vožnji skozi »varne cone« in cone v bližini šol, vrtcev...«, pove o tem T. C. Fry, Dr. Medicine. No, Liebig je ugotovil, da lahko vnos okrog 120 g beljakovin dnevno popolnoma zadovolji potrebe povprečno aktivnega odraslega človeka. (17 jajc, kg mesa, 69 dag mandeljnov...) Voit je sledil Liebig-a in je leta 1881 izvedel serije poskusov z psi in tako ugotovil, da lahko brez nevarnosti konzumiramo 100 do 120 g beljakovin dnevno. Brez dvoma lahko pes, kot biološki mesojedec poje 125 g beljakovin dnevno, kajti beljakovinske potrebe majhnega, hitro rastočega kučka so vsaj 5 krat višje, kot pri rastočem človeškemu dojenčku, teh temeljnih razlik med ljudmi in psi pa Voit ni zmožal ugotoviti, vkalkulirati in vnesti v svoje raziskave.

V samem začetku raziskav in primerjanj lahko ugotovimo, da so bile ugotovljene in določene količine beljakovin izjemno visoke; čeprav so raziskave v Nemčiji leta 1887 pokazale, da dnevni vnos beljakovin v višini 40 g popolnoma zadovolji potrebam človeka – torej le 1/3 do takrat priporočene s strani Liebig-a in Voit-a, so se stari standardi teh dveh raziskovalcev trdno zasidrili v glavah medicinskega establišmenta, ki je vztrajno verjel, da visoko beljakovinska dieta koristi zdravju, zakaj bi torej zniževali priporočila. Po mnogih eksperimentih, ki so dokazovali da je vnos beljakovin med 30 in 40 g dnevno popolnoma zadovoljiv, je medicinski establišment vendarle znižal priporočila na 60 – 70 g. Torej, kar polovica od prej predpisanih dnevnih vnosov beljakovin, je tudi zdaj še vedno 50% previsoka, celo ob konservativnih prehranjevalnih

standardih. Danes pa s podporo mesne, mlečne in jajčne industrije beljakovinska priporočila še vedno dosegajo okrog 70 g dnevno.

Resnične potrebe po beljakovinah: morda bi bilo razumneje ugotoviti resnične potrebe po beljakovinah z raziskovanji o dnevnih vnosih beljakovin na dveh ciljnih skupinah ljudi, ki: 1. ki zagotavljajo zadovoljiv nivo zdravja in: 2. ki sledijo tradicionalni dieti daljše obdobje. Čeprav nam celo ta metoda pove malo o količini beljakovin, ki jih oseba mora vnesti v telo, je pa zanimiv primer študije, ki ima zagotovo večjo vrednost, kot laboratorijski poskusi na psih i.t.n. Tako so na Japonskem kmetijska področja, kjer so se prehranjevalne navade obdržale skozi več stoletij (v primerjavi z zahodnimi dietami, kjer so se izredno hitro menjavale predvsem v zadnjih 80 – 100 letih. Na teh področjih je prehrana v glavnem vegetarijanska, vsebuje pa mnogo sadja, zelenjave, rozin, divjega sadja in občasno rib v zelo majhnih količinah. Dnevno zaužijejo kakšnih 30 g beljakovin, kar je polovica od uradno dnevnih priporočil. Na različnih otočjih v Pacifiku so plemena ljudi, ki sledijo enako dieto, dieto z ogromno sadja, koreninic, tudi nekaj gomoljnic (krompir), njihov nivo zdravja je izjemno visok, zaužijejo pa cca 12 g beljakovin dnevno. Študija, ki jo je opravil Dr. Jaffe na UCLA – Kalifornijski univerzi je pokazala, da ljudje, na katerih je opravil študijo ne jedo mesa že več generacij, jedo v glavnem sadje, nekaj zelenjave, orehe, lešnike, in res občasno nekoliko medu. Ta dieta jih oskrbuje s cca 20 – 30 g beljakovin dnevno. Med študijo in po končani študiji ni bilo ugotovljen kakršen koli primanjkljaj beljakovin ali kakršnih koli drugih hranilnih vrednosti. Vsi so bili izjemnega zdravja.

Pravzaprav velike skupine ljudi po svetu živijo v dobrem zdravju z dnevnim vnosom med 10 – 30 g beljakovin dnevno in tako živijo že mnogo generacij, na stotine let; gledano s tega zornega kota so beljakovinska priporočila za vnos 70 g dnevno izjemno visoka. V obdobju zadnjih 60 let je več raziskovalcev (Rose, Boyd, Berg...) v neodvisnih raziskovanjih dokazalo, da je med 3 – 4,65% od skupnega vnosa hrane potrebna stopnja za vnos beljakovin, ki lahko zagotavljajo zdravje. Ta procentualna stopnja je enaka 20 do 30 g dnevno zaužitih beljakovin.

Čeprav Naravno Zdravje, Higienisti in Življenjska Znanost ne odobravajo štetje gramov, štetje kalorij, preobremenjenosti z minimalnimi dnevnimi potrebami, se zdi razumna stopnja beljakovinskih potreb odraslega med 20 – 30 g dnevno, kar je drugače povedano 1 g na 2,8 kg mase odraslega človeka. Če je na jedilniku odrasle osebe sadje različnih vrst, nekaj zelenjave, nekaj orehov, lešnikov, semen, je ta lahko prepričana, da bodo s to prehrano zagotovljene vse potrebe po beljakovinah, kot tudi po vseh ostalih hranilnih snoveh. Moj dnevni vnos beljakovin znaša od 10 do 20 g že 10 let (10 let bo 23. septembra 2004), sem popolnoma zdrav in brez kakršnih koli primanjkljajev.

Prekomeren vnos beljakovin je škodljiv: zelo pomembno je, da imamo jasne predstave o resničnih potrebah telesa po beljakovinah, zaradi poškodb, ki lahko nastanejo, kadar uživamo hrano, ki presega potrebe organizma po beljakovinah. Skoraj vsak Amerikan in Evropejec zahodne strani poje ogromne količine beljakovin tudi zaradi močno

napihnjenih vladnih standardov; pomanjkanje beljakovin je zelo, zelo redek pojav, je pa zelo pogost pojav zastrupljenosti z beljakovinami. Kadar je konzumirana večja količina beljakovin, kot jih telo lahko predela in uporabi, se pojavi zastrupitev – toksikoza, zaradi velike količine dušika v krvi; ta ekstra dušik se v mišicah akumulira kot kinotoxin in povzroča kronično utrujenost. **Proteinoza** ali akutna beljakovinska zastrupitev povzroča glavobole, in splošne bolečine. Različni simptomi beljakovinske zastrupitve, kot na primer vnetje v ustni votlini, vnetje ustnic, grla, zaletavosti in lahkomiselnosti, so zelo podobni simptomom, ki se navezujejo na alergije. V bistvu so tako imenovane alergije povzročene ravno z beljakovinsko zastrupitvijo. Visoko beljakovinska dieta uničuje sistem žlez z notranjim in zunanjim izločanjem, močno preobremenuje jetra vrši močan pritisk na adrenalne žleze in ledvici, ki skušata odstraniti strupe, ki nastanejo kot produkt tovrstne hrane. Simptomi artritisa izginejo pri večini ljudi, ki sprejmejo nizko-beljakovinsko dieto.

Beljakovinski dodatki: zaradi teh kot tudi drugih razlogov se beljakovinski dodatki ne bi smeli uporabljati. Ti dodatki »oskrbujejo telo« z ogromno količino dušika, porušijo ravnovesje in vplivajo na izgubo in pomanjkanje drugih hranilnih snovi. Telo se trudi izločiti beljakovine, ki jih ne more uporabiti – ki so v teh dodatkih in pojavljati se začnejo posamezna vnetja. Vsi beljakovinski dodatki so izdelani iz fragmentirane hrane, kot sojin prah, jajca v prahu, kravje mleko v prahu. Če zaužijemo tovrstno hrano, le ta poruši ravnovesje in vpliva na izgubo ali pomanjkanje drugih hranljivih snovi in s tem moti hranljivo ravnovesje v telesu. Takšna ne-hrana je MRTVA, saj so bili v njej uničeni vsi vitalni sestavni deli, še preden je sploh prišla v prodajo. Tako jajca v prahu vzrok zaprtju, soja v prahu vsebuje encime, ki onemogočajo absorbcijo nekaterih amino kislin; uporaba mleka v prahu povzroča tvorbo sluzi v telesu.

Pomembnost amino kislin: poznamo veliko različnih beljakovin – več kot 100.000 – toda vsi so sestavljeni, izdelani iz 23 osnovnih amino kislin, to so gradniki vseh rastlinskih in živalskih beljakovin. Ena sama molekula lahko vsebuje od nekaj 100 do nekaj 1000 teh amino kislin, ki so povezane v beljakovinski molekuli z unikatno formula, imenovano: peptidna povezava. Telo ne more asimilirati beljakovine v njihovi osnovi, takšni, kot jih jemo; pred tem morajo biti prebavljene in razgrajene na posamezne komponente amino kislin. Končna vrednost beljakovin leži torej v vrednosti njihovih amino kislin.

Viri aminokislin: Zunanje beljakovine: aminokislina so končni proizvod beljakovinske presnove. Ko pojemo beljakovinsko hrano, encimi v želodcu in tankem črevesu začnejo razgrajevati povezave beljakovinskih molekul in tako proizvajajo krajše in krajše verige amino kislin, ki so sposobne preiti skozi stene črevesa v krvni obtok, od koder jih kri prenese skozi glavno veno jetrom v obdelavo in potem poslano v kri, limfo in celicam.

Notranje beljakovine: beljakovine se lahko izdelata kar telo samo. Te beljakovine ne pridejo v telo kot vir hrane, pač pa so sinteza beljakovin znotraj telesa. Da dobimo beljakovine v telo s pomočjo hrane, je splošno znano dejstvo, da pa telo samo sintetizira beljakovine iz svojih lastnih beljakovinskih odpadkov, pa komaj kdo kaj ve. Dejstvo je, da več kot 2/3

teh beljakovinskih potreb sintetizira telo samo iz notranjega vira, ne iz zunanjih prehranjevalnih virov – to dejstvo zelo pogosto spregledajo konvencionalni pisci nutricionizma.

In kaj sploh so beljakovine? Zdaj vemo, zakaj v prehrani potrebujemo beljakovine. Če povprečnega človeka vprašamo kaj so proteini, bo povedal, da so to snovi, ki jih nujno potrebujemo v prehrani in da se nahajajo v mesu, jajcih in predvsem kravjem mleku. Beljakovine so ena izmed treh kategorij hrane (drugi dve sta: ogljikovi hidrati in maščobe). Beljakovine so visoko kompleksne sestavine ogljika, vodika, dušika, kisika in manjša količina žvepla in/ali joda. So prisotne v protoplazmi vsake žive celice in so vpletene v vse organske aktivnosti organizma.

Amino kislini bazen: Iz prebave beljakovin iz hrane in od sprejemanja beljakovinskih odpadkov od presnove le teh, ima telo na razpolago različne amino kisline, ki krožijo v krvnem in limfnem sistemu. Kadar celice potrebujejo te amino kisline, jih uporabijo – prisvojijo iz krvi ali limfe. Ta konstantno krožeč vir amino kislin se imenuje amino kislini bazen; je kot banka, ki je odprta 24 ur dnevno. Jetra in celice kontinuirano delajo depozit in odstranjujejo odpadke amino kislin, odvisno od koncentracije aminokislin v krvi. Kadar je koncentracija visoka, jih jetra absorbirajo in shranijo, dokler ne bodo uporabljene. Kadar se nivo koncentracije amino kislin v krvi zniža zaradi porabe celic, jetra odložijo nekaj teh shranjenih amino kislin nazaj v sistem krvnega obtoka. Tudi celice imajo sposobnost shranjevati amino kisline, tako v primeru, da koncentracija amino kislin v krvi pade, ali če nekatere druge celice »zahtevajo« specifične amino kisline, celice lahko sprostijo te shranjene amino kisline v krvni obtok. Večina telesnih celic sintetizira več beljakovin, kot je potrebno za podporo življenja celice, zato celice preprosto vračajo te beljakovine v amino kislini bazen in tvorijo v njem depozit. Ta amino kislini bazen je zelo pomemben za razumevanje, zakaj Kompletna beljakovina v prehrani niso potrebne.

Aminokislina: od 23 amino kislin je 8 esencialnih...teh telo ne more proizvesti s pomočjo redukcije – oksidacije iz drugih amino kislin, drugače povedano: te amino kisline morajo biti zagotovljene iz prehrane in jih telo samo ne more proizvesti – sintetizirati. Ne-esencialne kisline (15) so sicer potrebne za normalno delovanje organizma, vendar ni nujno, da so prisotne v hrani, ki jo jemo.

Kompletni Proteini – beljakovine: zdaj, ko razumemo pojem amino kislin, lahko inteligentno razpravljamo o enem največjih mitov v prehrani – potreba po uživanju kompletnih beljakovin.

Definicija: Kompletna beljakovina so definirane kot samostojen ali kombiniran beljakovinski vir, ki naj bi vseboval vseh 8 esencialnih amino kislin. Meso, na primer naj bi bilo kompletna beljakovina, potem jajca, mlečni proizvodi, stročnice. Vse to priporočajo posamezniki in interesne skupine; v vsakem obroku naj bi bile zastopane te kombinacije z namenom zagotoviti vseh 8 esencialnih amino kislin.

Kompletna beljakovina v prehrani niso potrebne: ideja o kompletnih beljakovinah je močno oglaševana prav od specialnih interesnih skupin (sem spada tudi umetnost

medicine) kot so mesna, mlečna in jajčna industrija; tako naj bi povprečen človek verjel, da morajo njegovi obroki vsebovati meso, mleko in jajca, ali če je nekdo vegetarijanec, vsaj pripravljati kombinacije med žitaricami in stročnicami, ki naj bi omogočile pridobiti »dovolj« visoko kvalitetnih beljakovin. Vsa ta prepričanja so napačna, vodijo do prakse, ki povzroča naraščanje toksikoze telesa.

Samo mesojede živali v naravi jedo kompletne beljakovine, večina vegetarijanskih živali, je travo, gomolje, sadje, zrnje, semena in druge variante, pa vendar ni opaziti znakov beljakovinskih manjkov. Tako kuhane beljakovine ali drugače termično obdelane, kot meso, jajca, mlečni proizvodi izgubijo več kot 50% esencialnih aminokislin. Med termično obdelavo se formirajo povezave med amino kislinami verigami, te pa so odporne na encimsko delovanje; človeško telo ne more razgraditi teh kislin in jih uporabiti. Takšni kuhane, termično obdelane beljakovine postanejo vir strupenih snovi v telesu samem.

Beljakovinska in optimalna dieta Znanosti Življenja, Naravnega Zdravja - Naravne Higijene je: zdaj je čas, da raziščemo Optimalno dieto, ki zagotavlja vse beljakovinske potrebe telesa. Hrana, sestavljena iz svežega sadja, zelenjave, orehov, lešnikov, semen, nekaj poganjkov, zagotavlja telesu visoko kvalitetne beljakovine v obliki, ki je lahko in takoj prebavljiva ter asimilirana, ne povzroča toksikoze.

Beljakovine v takšni hrani so najboljše za človeško telo iz naslednjih razlogov:

1. Konzumirane so v surovem stanju.
2. Ne vsebujejo strupenih snovi in strupov, ki so sestavni del beljakovin živalskega izvora.
3. Prisotne so v celostni hrani, skupaj z vsemi drugimi hranljivimi snovmi.
4. So lahko prebavljive in asimilirane
5. So zadostno visoko kvanitetne in kvalitetne, da zadovoljijo vse telesne potrebe.

MESO!

Raymond Barnard, Dr. Medicine pravi: »Meso zaklane živali je strupeno; še nekaj ur po smrti poteka izmenjava med celicami in ostankom krvi. Odpadne strupene snovi, ki jih celice izločajo nimajo več izhoda iz ubite živali, oziroma njenega trupla, mesa.« Prav te snovi pa dajo juhi tako značilen okus, čeprav so te snovi kemično URIN in imajo tudi takšen vonj. Močna, zdrava krepčilna juha, ki jo priporoča celo umetnost medicine je praktično koncentriran živalski urin! Če te odpadne snovi iz mesa izperejo, ostanejo samo mesna, beljakovinska vlakna (kot edina sestavina mesa), ki so popolnoma brez okusa, torej neprivlačna za hranilni obrok. Prav ti strupi so tiste snovi, po katerih mesojedi ljudje tako zelo hrepenijo, čeprav se tega ne zavedajo. Če so odstranjeni – izprani, meso izgubi svojo privlačnost. »Meso je srčno vzpodbujevalo, strupi v njem neposredno vplivajo na delovanje srca; srce vegetarijanca srednjih let utripa cca 58 krat na minuto, mesojedega človeka pa kar 72 krat – to so povprečne vrednosti, toda teh 1500 srčnih utripov več v 24 urah ima seveda svoje posledice za življenjsko moč: visok krvni tlak, bolezni ožilja in srca – otditve žilnih sten, zgodnja senilnost.«, razlaga Dr. Medicine R. Barnard.

Nesporno dejstvo je, da razlika med prebavnim traktom mesojede živali in človeka igra pomembno vlogo: prebavni trakt mesojedih živali je 3 krat daljši od trupa, črevesje je gladko; pri sadjejedih humanoidnih opicah in pri človeku je prebavni trakt 12 krat daljši od trupa, črevesje pa večkrat pregibano in nagubano. Ko se v želodcu delno prebavljeni ostanki mesa pomaknejo v črevesje človeka, ki je skozi dolgo obdobje desetine milijonov let razvilo sposobnosti za dolgotrajno prebavljanje rastlinske hrane, ti ostanki hitro fermentirajo in razpadajo, pri čemer se proizvajajo strupi, katere vsrka kri in jih raznaša povsod po telesu; tako nastaja idealna snov za nastanek bolezni.

Maerlinck v svoji knjigi Buried Temple piše, da strupi, ki nastajajo ob fermentaciji in razpadanju mesa - mesnih ostankov, stimulirajo delovanje srca in dajejo prividni občutek moči in da meso vzbuja željo po alkoholnih pijačah, kavi drogah. Blagi stimulansi, ki jih človek redno uživa sčasoma izgubijo učinek in terjajo stimulanse z močnejšim delovanjem. Prehranjevanje z mesom je torej odlična osnova za razvoj in povečanje želje po kajenju, kavi, alkoholu in trdih drogah, toda mogočni medicinski establishment nikakor ne uvidi vzrokov za odvisnosti vseh vrst - oni raje zdravijo in: menda se jim celo izplača; tako ugotavlja Maerlinck.

Ne samo da meso, kravje mleko, mlečni proizvodi, ribe, jajca vsebujejo naravne strupe, ki škodujejo telesu, so tudi zelo pogosto zastrupljene skozi produkcijo, vzrejo in pa prodajo:

1. Meso, ribe vsebujejo naravne toksine, ki ob razpadanju celičnih jeder mesa, kot tudi živali nasploh, ki jih sprošča, ko je ubita.
2. Meso vsebuje ogromno pesticidov in dodatkov, skupaj z metoxychlor, chlordane, heptachlor, toxaphene. Lindane, benzene, hexachloride, aldrin, dieldrin, DDT, sex hormones, silbestrol, nitriti...
3. Meso, jajca in mlečni produkti vsaj 10 krat več pesticidov kot komercialno škropljeno sadje in zelenjava.
4. Jajca so običajno proizvedena na visoko kemični-hormonski dieti kokoši in so popolnoma nezdržljive s človeško prebavno fiziologijo.
5. Večina svetovnega prebivalstva zelo slabo tolerira mleko, ki vsebuje tudi hormone, ki jih proizvaja kravje telo kot rezultat umetno povzročene in podaljšane laktacije.
6. Meso, ribe, jajca in mlečni produkti so glavni povzročitelji problema s holesterolom.

Optimalna prehrana (vključno z doslednim izvajanjem celotnega sloga Naravnega Zdravja – Naravne Higijene) zagotavlja primerno količino visoko kvalitetnih beljakovin, kot tudi vseh ostalih, znanosti do sedaj poznanih in še nepoznanih vitalnih snovi. Nobenih strokovnih razlogov ni, da bi se prehranjevali s hrano živalskega izvora in nikar ne poslušajte, berite strokovna mnenja ljudi (umetnosti medicine), ki niti za svoje zdravje niso sposobni poskrbeti! Če želite (p)ostati, vitalni, vitki, zdravi, je ravno sedaj pravi čas, da spremenite svoje življenjske – prehranske navade in »zdravnika« ne boste potrebovali nikoli več.

Alois Kolar

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota - projekt ŽIVIMO ZDRAVO



ZLATA PRAVILA ZA PRIPRAVO HRANE

**Za pripravljanje, kuhanje in prehranjevanje vsak dan porabimo najmanj 2 uri – torej približno 1 mesec na leto.
V ENEM ŽIVLJENJU TAKO V KUHINJI PREŽIVIMO 5 LET!**

- Od kvalitete hrane sta odvisna kvaliteta energije in naše zdravje.
- Nehigiensko pripravljanje jedi, lahko povzroči lažje ali hujše prebavne motnje, slabosti in celo zastrupitve. Te lahko še posebej prizadenejo občutljive osebe, otroke, bolne in starejše.
- Nevarna so predvsem surova mesna in mlečna živila, ter jajca.

Da bi kuhali varno in uživali zdravo hrano vam predstavljamo 10 zlatih pravil za pripravo hrane.

1. Mesne in jajčne jedi morajo biti dobro kuhane, ali pečene, mlečni izdelki pasterizirani, sadje in zelenjava pa dobro oprana.
2. Živila kuhajte dovolj dolgo.
3. Uporabljajte samo čisto pitno vodo.
4. Kuhano hrano čimprej pojejte, oziroma shranite v zmrzovalnik.
5. Zmrznjeno hrano pred uživanjem pogrejte.
6. Izogibajte se križanju poti surove in kuhane ali pečene hrane.
7. Delovno površino i orodje temeljito očistite.
8. Pri pripravi hrane si pogosto umivajte roke.
9. Po pripravi hrane, ali zaužitju posodo in pribor čimprej pomijte,
10. Vsa živila zaščitite pred glodalci, žuželkami in drugimi živalmi.

recept za zdravo jed: Bučke v bogati paradižnikovi omaki

1 čebula
1 strok česna
4 debelo narezane bučke
400 g olupljenih
paradižnikov - pločevinka
2 na koščke narezana
paradižnika brez semen
1 kockica koncentrata za
zelenjavno juho
1 žlica paradiž. koncentrata
sveže zmlet črni poper



- na olju pražiti seseklano čebulo in česen,
- dodati bučke in pražiti še 5 min.
- dodamo ocejjen paradižnik iz pločevinke, svež, narezan na kockice, koncentrat juhe in paradižnikovo mezgo.
- zmešamo in pustimo da se zgosti – 10 –15 min.
- Popramo in ponudimo.

DOBER TEK!

Pripravila: Jadranka Jovanović, prof. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
/Viri: Deset zlatih pravil za pripravo higiensko ustrezne hrane, IVZ/

Stres in metode sprostitve

Ali vas daje stres?

Zadnje čase ste zelo napeti, živčni, potrti, pretirano občutljivi, brez smisla za humor, imate motnje spanja, prebavne motnje. Ali vam razbija srce, pospešeno dihanje, tlak je povišan, se potite? Ali je nad vašo glavo

Če ste na samo eno izmed vprašanj odgovorili pritrdilno, je naša dijagnoza "pod stresom ste". Naj vas ne tolaži kruta resnica, da smo stresu podložni vsi, od novorojenčka do dedkov in babic. Po raziskavah dnevno doživimo kakšnih 1400 stresov. Ste samo kapljica v morju ljudi, ki bo tudi danes doživela lepo število stresov. Doživljanje stresa je skupno vsem ljudem, odzivi so različni. Kako si naj pomagamo?

Naučimo se obvladovati stres!

Bistvo je v "izključitvi" iz aktivnosti v zunanjem svetu. Naše misli močno vplivajo na naše počutje. Možgani zaznajo nevarnost, reagirajo stresno na izziv, presenečenje, časovno stisko, zagate, neuspeh, težave, strah... V telesu se dogajajo neprijetne reakcije in če so okoliščine take, da smo podloženi dolgotrajnemu stresu, je v veliki meri ogroženo naše zdravje. Stres povzroča širok spekter bolezni - od navadnega prehlada do raka ter duševne in telesne motnje.

"Prva pomoč" pri stresu je, da **prenehamo z nepotrebniimi možganskimi in telesnimi aktivnostmi.**

Ko umirimo svoje misli in telo smo na pravi poti do stanja sproščenosti.

- ♥ naučimo se globoko dihati
- ♥ sprostimo svoje mišice
- ♥ bodimo telesno aktivni
- ♥ zdravo se prehranjamo
- ♥ privoščimo si krepilni spanec, dovolj dnevnega počitka, prijetne vikende in letni dopust
- ♥ ukvarjamo se s konjički
- ♥ ne pozabimo na masažo: klasično, refleksno ali kako drugo
- ♥ smejmo se in imejmo pozitivne misli
- ♥ ne zapirajmo se vase, družimo se
- ♥ kaj pa savna, topla kopel, poslušanje prijetne glasbe...?
- ♥ Poskusimo z meditacijo, vizualizacijo, terapijo z barvami, aromaterapijo...

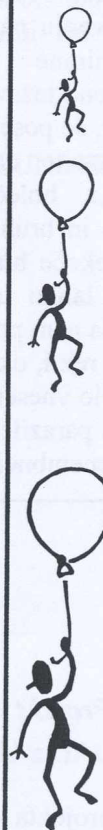
Metode in načini sproščanja so številni in so vsi po vrsti učinkoviti. Seznam je zelo dolg. Od vsakega posebej je odvisno kako bo uporabljal tehnike za svoje sproščanje. Kombiniramo jih po mili volji: osnovno pravilo je naslednje: **umirimo misli - umirimo telo.**

Najprej nekaj časa lepo globoko dihamo, sprostimo mišice, potem ... po izbiri. Bodimo ustvarjalni kot kuharji - iz sestavin ustvarimo jed po našem okusu in - uživajmo. Ne pozabimo na čudežno pomirjajočo lastnost klasične glasbe, ali zvokov iz narave kot je zvok tekoče vode, ptičjega petja.

Znanja in veščine lahko pridobimo sami, ali z vključitvijo v programe kot je program **Manj stresa - več zdravja**, ki ga izvaja Območno združenje RK Murska Sobota v sodelovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo in drugimi institucijami.

Jadranka Jovanović, prof.

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota



**Zdravi na pot in nazaj, ali
»Skuhaj, olupi ali pusti!«**

Poletje je čas poćitnic. V svetu se vsako leto odpravi na pot okoli 600 milijonov ljudi

Na potovanju najveć potnikov zbolí zaradi uŹivanja kontaminirane vode ali hrane. Najpogostejša zdravstvena teŹava je driska, ki se pojavi pri 20-50% potnikov, Źe posebej pri tistih, ki potujejo iz razvitih v slabo razvite drŹave. Bolezen se navadno zaćne nenadno, z bolećinami v trebuhu, siljenjem na bruhanje in bruhanjem. Bolnik 3 do 10 krat na dan odvaja tekoće blato. Nekateri bolniki imajo vroćino. Bolezen lahko traja nekaj dni, redko već. Vseeno dovolj, da nam pokvari poćitnice.

Kot smo rekli, okuŹimo se z vodo in hrano, s katerimi v naŹe telo vnesemo bakterijske povzročitelje bolezni, viruse in parazite. Pri preprećevanju potovalne driske je najpomembnejŹe upoŹtevanje sploŹnih higienskih

ukrepov ter skrbna izbira hrane in usteklenićenih pijać. Najbolj velja pravilo: Skuhaj, olupi ali pusti. Ne jejmo hrane, ki je stala već ur na sobni temperaturi, izogibajmo se sadju in zelenjavi, ki jo ni moŹno lupiti, sladoledu, nepasteriziranemu mleku, kremam na osnovi jajc in izdelkom iz jajc...Pijmo usteklenićeno vodo in pijaće, oziroma vodo razkuŹimo.

Pri potovalni driski ali bruhanju moramo nadomestiti izgubljeno tekoćino in elektrolite. Bolnik lahko je ali pije po Źelji, izogibati se mora le zelo sladkim , gaziranim pijaćam ali mastni hrani.



Jadranka Jovanović, prof.,

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

(Vir: Zdravi na pot in nazaj, IVZ RS, ZZV Ljubljana, 2003)



9000 Murska Sobota, Artilerija Novakova 2a, tel.: (02) 530 21 03, fax: (02) 530 21 11

**Projekt »Ohranimo zdravje otrok«
uspeŹno zakljućen**

Namen projekta »Ohranimo zdravje otrok«, je bil prispevati k izboljŹanju prehrabnih navad predŹolskih in Źolskih otrok preko promocije zdrave prehrane v predŹolskih ustanovah, osnovnih in srednjih Źolah, ter preko medijev med sploŹno populacijo. Nosilec projekta Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota je na novinarski konferenci dne, 11. 06. 2004 predstavil potek in izvedbo projekta ter doseŹene rezultate. UspeŹno izvedbo projekta so s tesnim sodelovanjem omogoćili Zavod za zdravstveno varstvo Zalaegerszeg, Pomursko druŹstvo za boj proti raku, srednja Źola za gostinstvo in turizem Radenci. Zahvala za uspeŹno sodelovanje gre ravnateljem in mentorjem pomurskih Źol, ter ravnateljem in vzgojiteljem v vrtcih.

Med najbolj odmevne in Źtevilćno obiskane dejavnosti Źtejemo:

1. interaktivne delavnice za ućence 7. razreda osnovnih Źol o pravilnem prehranjevanju s pomoćjo zdravega kroŹnika in prehrabne piramide – vkljućenih 21 Źol, sodelovalo 430 ućencev,
2. delavnice na temo »Zdrava prehrana – sadje in zelenjava« za ućence 3. in 4. razredov, vkljućeno 20 Źol , sodelovalo 1130 ućencev,
3. natećaj »Med v prehrani« in zakljućna prireditvev na Srednji kmetijski Źoli Rakićan, sodelovalo 18 Źol, već kot 500 ućencev.
4. mednarodno raziskavo o prehrabnih navadah med mladostniki, vkljućene 4 OŹ iz Pomurja, OŹ

iz Bad Radkesburga, OŹ Źtrigova, OŹ Alsónemesapáti – sodelovalo 280 ućencev,

5. delavnice za ućence srednjih Źol »prehrana Źportnika« in »Prehranjujmo se zdravo«, sodelovalo već kot 400 ućencev,
6. izobraŹevanje za ućitelje, vzgojitelje, organizatorje prehrane in kuharje v Źolah – udeleŹilo se je već kot 200 posluŹalcev,
7. 2-dnevno usposabljanje za maŹarsko skupino prehrabnih strokovnjakov, ki bodo programe promocije zdrave prehrane in primere dobrih praks prenesli v Zalsko in Źelezno Źupanijo,
8. delavnice na temo »Zdrava prehrana otroka« za starŹe predŹolskih otrok, ki se jih je udeleŹilo već kot 300 posluŹalcev,
9. mladinsko radio oddajo o zdravi prehrani na Radiu Viva s posluŹanostjo 8000 posluŹalcev.

Na novinarski konferenci ob zakljućku projekta je vodja projekta »Ohranimo zdravje otrok« mag. Tatjana Buzeti, univ. dipl. inŹ. Źivil. tehn. poudarila , da je glavni cilj, vzbuditi pri mladih zanimanje za zdravo prehrano , doseŹen.

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Jadranka Jovanović, prof.

5. čebelarški tabor – »ČEBELKO 2004«

V času od 27.6. do 3.7.2004 je na DOŠ Prosenjakovci potekal čebelarški tabor. Tabora se je udeležilo 19 učencev iz cele Slovenije. Učenci so spoznavali življenje čebel, ljudske obrti, kulturne in zgodovinske znamenitosti kraja. Razvijali so ročne spretnosti, sodelovali pri športnih igrah in se zabavali. Domov so se vračali s prijetnimi spomini in z novimi izkušnjami. Kaj pravijo o taboru učenci?

Čebelarški tabor

Komaj sem čakal ta dan. Mislil sem, da bo v taboru zelo prijetno.

Prvi dan je bil zelo lep. Spoznal sem dosti prijateljev. Spali smo v spalnih vrečah na blazini. Sledila je malica. Po malici smo zunaj pekli kruh in krompir. Ko smo se najedli, smo igrali nogomet. Po nogometu je učiteljica rekla, naj se gremo prhat.

Učna pot v Selo

Na pot smo se odpravili po zajtrku. Naša prva postaja je bila cerkev Rotunda. Z zanimanjem smo si ogledali slike, ki so bile na steni. Po ogledu cerkve smo pot nadaljevali na Makotrov breg. Opazovali smo najrazličnejša drevesa. Obiskali smo še Časarov mlin. Videli smo dosti starih predmetov, ki so jih uporabljali nekoč. Dan je bil zelo lep.

Pot v Lendavo

V torek smo se odpeljali proti Lendavi. Najprej smo obiskali mizarja in čebelarja Budjo v Petišovcih, ki se ukvarja z izdelovanjem panjev. Najzanimivejši del je bil ogled Svete Trojice v Lendavi. Ogledali smo si mumijo Hadika Mihalya. Tudi cerkev, ki stoji sredi mesta, je bila vredna ogleda. Kosili smo v termah Lipa. Sledil je najzabavnejši del dneva, saj smo se nato razigrano kopali.

V spominu mi bo ostala mumija, saj sem kaj takega videl prvič.

Potovanje v Rakičan

Zjutraj smo vstali in se odpravili na pot.

Obiskali smo srednjo kmetijsko šolo v Rakičanu, si ogledali razrede, cvetni vrt in stroje za kmetijstvo. V rakičanskem gradu smo si ogledali konje, ki so bili zunaj. Imajo 11 konjev. V gostilni smo imeli kosilo. Po kosilu smo obiskali lončarja Bojneca v Filovcih. Videli smo kako izdeluje vaze. Po ogledu smo se pripeljali nazaj v šolo. Zelo lep dan je bil to.

Medičarstvo Celec

Popoldne je druga skupina odšla v Ratkovce. Mi pa smo izdelovali sveče iz satnic. Ko smo naredili sveče, smo igrali nogomet v telovadnici. Medtem časom se je druga skupina vrnila. Pojedli smo malico in igrali nogomet dečki proti deklicam. Igrali smo do pol desete ure.

Zabaven dan je bil to.

Mark BUNDERLA

ČEBELICA

Čebelica Maja
se rada sprehaja.
Odleti v gaj,
kjer se zaleti vanj.
V prelepega ptiča,
brhkega fantiča.
Ptič Vili
je od sreče
mahal s krili.
Na poti v Zali log
mu družbo dela
Maja – čebelica zala.

Sandra GAL

Čebelica Maja

Čebelica Maja ves dan pridno dela, da bodo otroci lahko jedli slastni med. Ves dan in vso noč marljivo nabira cvetni prah. Nekega dne je čebelica Maja odletela pred okno in opazovala otroke, kako slastno jedo med. Bila je zelo ponosna nase, saj je med otrokom zelo teknil.

Janet DAJČ

TROT

Bil je neki trot,
ki je bil preveč komot.
Ni vedel, kako naprej,
zato se je zaletel
v velik kup vej.

Sandra GAL

LJUBEZEN

Ljubezen ni le besedni dotik,
ki te žre in žre,
ampak zanjó ostanejo sledi,
ki jih ne moreva izbrisati
ne jaz ne ti .
Čprav v ljubezni marsikdaj
nesrečen si,
te nikoli te ne zapusti,
če v srcu ti živi.

Silvija Roman, 7./9 razred

SONG O LJUBEZNI

Če me ljubiš
In te ljubim jaz,
je to sreča ali glas.
A veva le to,
da se ljubiva močno.

Iz tvojih sladkih ust
Je lepo slišati, ko rečes:
» Ljuba, jaz grem na dopust.«

Simona Abraham, 7./9 razred

AZ ANYUKÁM

Az anyukám 39 éves. Ilona a neve, de sokan Icnak hívják. Anyukám termete közepes. Az utóbbi időben a betegsége miatt nagyon lefogyott.

Anyukám nagyon barátságos. Sokszor mondja, hogy senkinek sem kívánja azt, amit ő már átélt. Anyukám nemcsak barátságos, de jószívú is. Ezt úgy gondolom, tudja mindenki, aki ismeri. Van egy rossz tulajdonsága is nagyon makacs. Most már tudom kitől örököltém ezt a tulajdonságot.

Anyukám nagyon szeret beszélgetni a barátnőivel. Nagyon szeret olvasni. Amennyit ő egy hónapban elolvas, annyit én egész életemben olvastam el. Nagyon szeret tanítani, amit most a betegsége miatt abba kellett hagynia. Remélem, hogy amikor meggyógyul, még nagyon sokat fog tanítani. Anyukám már nagyon sokat járt külföldön. Ezért nagyon irigylem. Szereti a virágait, és nagyon sok időt tölt el velük, amikor öntözi őket. Én és az anyukám úgy beszélünk meg, hogy én öntözöm a kinti virágokat, ő pedig azokat, amelyek a házban vannak.

Anyukám a betegsége miatt már sokat szenvedett. Nagyon remélem, hogy minden nap kevesebbet fog szenvedni, hogy majd csak én és ő fogunk szünetre menni, amikor már nagyon egészséges lesz. Remélem, hogy anyukám még nagyon sokáig fog élni, hogy az élete folyamán nagyon boldog és egészséges lesz, mert nagyon, nagyon szeretem az anyukámat.

Roman Silvija 7./9 osztály

INTERVJU Z ŽIVLJENJEM

NINA: Kako živiš?

ŽIVLJENJE: Tako, da me je zmerom manj.

NINA: Kje in kako polžiš?

ŽIVLJENJE: Kot pesek med prsti polzim.

NINA: Kako ne moreš živeti?

ŽIVLJENJE: Tako, da stojim.

NINA: Kaj je najmanj, kar moraš početi?

ŽIVLJENJE: Najmanj, kar moram početi, je to, da na nitki visim.

NINA: Kako se včasih držiš?

ŽIVLJENJE: Včasih se držim veselo na smeh, včasih pa le težka tajim solze v očeh.

NINA: Kdaj je najlepše?

ŽIVLJENJE: Ko se razsipam z žarom na vse strani in do poslednjega hipa z visokim plamenom gorim.

NINA: Brez česa ne mine vsako življenje?

ŽIVLJENJE: Nobeno življenje ne mine brez žive sledi.

NINA: Kdaj in kaj izgine?

ŽIVLJENJE: V brezdanji noči izgine- zvezda med zvezdami.

Nina Orban, 7.razred

A NŐVÉREM SZABINA

A nővérem tizenkilenc éves és a középiskola 4. osztályába jár Muraszombatba.

A termete közepes. A haja hosszú és vörös, a szeme pedig kék.

Jóbarát és jószívú. Otthon sokat segít bármiben. Legjobban a tisztítást és a sütést szereti. Nekem is segít sok mindenben. Amikor csinálom a házi feladatot, többször odajön és megkérdezi, ha segíthet valamiben.

Nagyon szereti magát festeni. Ha nincsen kifestve, nem megy el sehova. Már reggel ötkor felkel, hogy kifesse magát.

Öltözködni is divatosan szok. Divatos ruha nélkül nem megy el sehova. Szereti az elegáns kosztümöket. Az ételben válogatós, mert csak azt eszi meg, ami nem hízlal. A más ételeketis megeszi, csak nem sokat. Nagyon szereti a tengeri ételeket. Mindig vigyáz magára, ezért szereti a tornát. Minden este fut és otthon tornázik.

Szeret persze engem is, mindent megtenne értem. Majdnem minden második nap veszekszünk, de az nekünk nem számít, mert mindjárt kibékülünk. Én is nagyon szeretem őt. Amikor már három vagy négy napja nincsen otthon, már hiányzik.

Az iskolában is van sok barátja, és ők is azt mondják, nagyon jó barát. A barátja is nagyon szereti.

Szereti az állatokat is. Nagyon szeret állatkertbe járni. Sajnos a macskákat nem szereti, allergikus rájuk. Amikor valamelyiket beeresztem a házba, pöröl velem.

Remélem, hogy továbbra is ilyen jó nővérem marad, mint eddig volt.

Abraham Simona 7./9 osztály

NYÁRI ÉLMÉNYEIM

Elkezdődött a várva várt szünidő. Erről fogok mesélni. Ellátogattam Irén nénimhez, ahol egy hétig voltam. Minden reggel elmentünk a boltba. Amikor haza értünk, megreggeliztünk, majd televíziót néztünk, újságot olvastunk, játszottunk a macskákkal, Micivel és Lédivel. Segítettem ebédet főzni, sütni.

Többször voltam a Renátánál is. Sokat nevetgélünk és játszottunk. Sok mindent csináltunk agyagból is. Amikor megszáradt, befestettük. Csináltunk kínai embert, kigyót, gombát, ceruzatartót, két csillagot és dobókockát. A Renáta is meglátogatott. Nálam is sokat beszélgettünk. Ezzel elmúlt a szünidő és hétfőn reggel várt bennünket az autóbusz, és elvitt bennünket az iskolába.

Könye Simona, 7./9 osztály

**AKI A VIRÁGOT SZERETI,
ROSSZ EMBER NEM LEHET**

A világon több ezer virágfajta létezik. Nálunk nagyon híresek a tüskerózsák, tulipánok, liliomok, nárciszok, és még többet is tudnék felsorolni. A virágokat ápolni, öntözni és szeretni kell. Sok figyelmet kell rájuk fordítani. Szerzte a világon a kertek tele vannak több fajta virággal.

A virágok is lehetnek betegek. Ha egy virág beteg, akkor vigyázni kell arra, hogy a többi virágot meg ne fertőzze. Azt, amelyik már meg van fertőzve, meg kell permetezni. Nagyon kell vigyáznunk arra, hogy hova rakjuk a virágokat. Nehogy azt a virágot, amely nem szereti a meleget, kitegyük a napra, és azt a virágot, amelyeket keveset kell öntözni, azt minden nap öntözzük. Mert ilyenkor a virág tönkremegy, elszárad vagy megrohad. Vigyáznunk kell, hogy a virágot ne támadja meg valamilyen féreg vagy más állat. Az sem jó, ha egy virág mindig egy helyen van. Minden második vagy harmadik éven átültetjük más helyre, mert szebb lesz és tovább él. Ha vázába tesszük a virágot, akkor vigyázzunk, hogy a virág szárát ferdén vágjuk el, mert akkor tovább fog élni a vízben.

Sokan próbálják a tüskerózsát szárítani. Akkor lesz igazán szép, ha felakasztjuk valahova és lefelé lógg. Ilyenkor lesz igazán gyönyörű. Amikor megszárad, befűjjük hajlakkal, hogy ne essenek le a szirmai.

Soós Melita, 7.osztály

**„DACBÓL SEM FOGTA FEL SOHA
ÉRTELMÉT AZ ANYAI SZÓNAK”
(József Attila)**

"Gyerek vagy te még" mondta anya. Én már felnőttnek érzem magam. Nem vagyok már gyerek. Nyolcadik osztályba járok, jövőre továbbfolytatom a tanulást. Gimnáziumba megyek. Jó tanuló vagyok, de nem vagyok már gyerek! Nem képesek a szüleim ezt megérteni és felfogni.

Anya irodában dolgozik. Sok munkája van ott. Mire én hazaérek a suliból, már otthon van. Szigorúak hozzám. Főleg apa. Egyébként mikor hazaérek, ebédelek és rögtön a házimat kell csinálnom. Tévét nem nézhetek, mert nincs

televízió. Elromlott és még nem javították meg. Ha volna is akkor is csak egy órát nézhetném. Hamarosan jönnek az ünnepek. A karácsonyi ünnepek, amelyeket a legjobban szeretek. Miért? Mert ajándékot kapok. Én senkinek a családban nem szoktam ajándékokat venni. Szüleimtől és testvéremtől szoktam kapni.

Ma korábban jöttem meg a suliból, ezért még nem várt az ebéd. Anya nem jött még meg. Nagyon éhes vagyok! Rettenően. Vajon, mikor jön meg anya? Jöjjön és főzzön nekem ebédet! Egy vasárnap megtanulhattam volna főzni, de nem akartam. Ez úgy történt, hogy húsvétkor itt volt az unokatestvérem. Anya a konyhában az ebédet kezdte főzni. Nagyon fájt a feje. Megkért, hogy menjek neki segíteni, így legalább megtanulok főzni, és ő is jobbul lesz. De nem: Én nem akartam segíteni. Most meg itt állok farkaséhesen. Hogy én milyen egy.....

vagyok! Hiszen ehetek szárazélt is. A hűtő üres! Vásárolni meg nem mehetek, mert nincs pénzem. Azt is mondta anya, hogy takarékoskodjak a pénzzel. Menjek pénzt kérni? Azt már nem! Megvan! Elmegyek kérni a barátnőmtől. De ő még nincs otthon, mert ma ment kirándulni a szüleivel. Mi mért nem mehetünk soha kirándulni? Megjött apa. Megkérdeztem tőle, hol van anya. Azt mondta sürgősen el kellett neki utaznia egy megbeszélésre. „Egy hétig nem leszek otthon. Sajnálom” mondta anya a telefonba. Most mi lesz velem? Ki fog ebédet főzni, takarítani, mosogatni? Én nem tudom egyiket sem. Holnapután karácsony. Anya nélkül. „Most itt a kellő alkalom, hogy megtanuljon főzni és fenntartani a lakást. Így bebizonyíthatja, hogy már nem gyerek.” gondolta apa.

Kértem apától pénzt. Nem kérte mire kell, csak odaadta. Elmentem a boltba, bevásároltam. Nem vettem édességeket, mint máskor. Húst, tésztát, paradicsomot vásároltam. Mindent betettem a hűtőbe, hogy ne romoljon el.

Karácsony reggele van. Apa ma szabadnapos. Anya még nem telefonált. Ma jóval előbb keltem fel, mint máskor. Reggeliztünk, és apa lepihent, mert fáradt volt a heti munkától. Én elővettem a receptkönyvet. Nekiálltam a főzésnek. Most főzők először az életemben. Végeztem. Megterítettem az asztalt, kihívtam apát. Csodálkozva ült az asztalhoz. Benézett a konyhába, hogy vajon ki főzött. Anya telefonált. Hallottam, hogy apa megdicsér anyának. Ez jól esett, nagyon jól. Most az egyszer éreztem magamat hasznosnak. Ebéd után elmosogattam, és rendbe szedtem a lakást. Nem sikerült olyan szépen, mint anyának.

Karácsony este van. A karácsonyfát is apával együtt díszítettem. A fa alá még senki sem rakott ajándékot. Csenget valaki. Anya az! Előbb megjött, mint mondta. Az ajándékot a fa alá tette. Kibontottam. Egy szép nagylánynak való kabát és kesztyű. Tavaly még gyerekes holmit kaptam, de most nem. Nagyon örülök. Megköszöntem, és anya elmondta, hogy így csak a felnőttek tudnak főzni. Akkor én már nem vagyok gyerek! Büszke voltam aznap magamra, és már megbántam, hogy nem fogadtam szót anyának.

Most már mindenben egytértünk anyával, nem ellenkezem vele. Adok egy jótanácsot. Ne vitatkozz szüleiddel azon, ha felnőtt vagy-e. Ők jobban tudják. Tapasztalatból mondtam.

Jošar Renata, 8.osztály

DRAGI DNEVNIK!

Njena milina, njen nebeški pogled, angelski obraz... Ljubim jo. To vem že od zabave. Ko sem jo prvič videl, je preskočila iskrica, iskrica, ki jo je prižgala ljubezen. Prej nisem verjel v ljubezen na prvi pogled, ampak zdaj, ko se je to zgodilo, verjamem.

Najina ljubezen je neskončna, vendar ni dovoljena. Najini družini sta si najhujši sovražnici in sovražita se že dolgo. Da bi dal Bog, da se ne bi rodil kot Monteg, kajti to ime mi je sedaj, ko zaradi njega ljubezen ni dovoljena, sovražno. Svet brez nje bi bil kot luna brez sija. Luna pa je zame nekaj lepega, lepega kot je Julija. Najina ljubezen je obojestranska. Če bi ne bilo njenega ljubezenskega pogleda, ne bi verjel. Ne morem živeti brez nje. Že zdaj jo kujem v svojo prihodnost, kaj bo šelepotem, ko jo zopet srečam. Da bi umrl, niti ne razmišljam. Niti Capuletovi stražarji mi ne morejo ubraniti te ljubezni, kajti ta ljubezen je neskončna kot vesolje. Ne ljubezni ne smem primerjati z vesoljem, kajti ni dokazano, da je neskončno. Če je kaj neskončnega, kar naj bi bilo dokazano, je najina ljubezen. Da ne bila bi Julija Capuletova ali ne jaz Monteg, bi dal vse na svetu, kajti zanjo bi naredil vse! Prisegal najino ljubezen lahko bi tudi na stvari, ki ne obstajajo. Ne obstajajo, vendar vseeno. Ljubezen... Kaj sploh pomeni beseda ljubezen? Njenega pomena ne poznam, vendar vem, da to čustvo sedaj prevladuje v meni. Ljubezen je nekaj, kar gori, vendar se nič ne prižge. Nekaj toplega prevladuje v meni. Marsikdo bi si mislil, moški, kaj pa moški vedo o ljubezni in toplini. Jaz vem, da jo ljubim. Če njeni oz. Capuletovi starši ali kdorkoli od njih našel bi me, bi me ubili. Če pa ne to, bi me pa zaprli v celico in me trpinčili. Še najhujša znana bolezen ne bi pogasila gorenja v meni – ljubezni, ljubezni do nje. En sam poljub bi me prižgal še bolj, kot me more ljubezen. Julija je lepo ime, toda tisto ime, ki stoji za njim me lahko ubije. Capulet. To ime mi je sovražno, kot je tudi njej Monteg. Poročil bi se z njo, pa čeprav na kamniti podlagi in ne na rdeči preprogi. Seveda. Poročila se bova. Bova? Seveda, če bo ona hotela. Mislim, vem, da bo. Sanjam. Sanjam o sanjski poroki, skupnem življenju in družini. Da bi bila ona moja žena, da ne bi bil Monteg ali pa ona Capuletova, dal bi roko v ogenj. Ne – dal bi vse, kar imam in naredil, kar zmorem. Srečati jo moram, vendar moram biti previden. Previden zaradi Capuletovih, kajti če bi me ujeli, bi ne mogel do nje. Brez nje pa ne bi mogel živeti.

Kot roža brez zraka, kot morje brez soli, kot srce brez krvi ne more obstajati naprej, tudi jaz ne bi mogel živeti brez nje. Srce mi gori, ker ne morem videti je.

Grem, grem, da jo srečam. Večer je. V noči me malokdo vidi, vendar morem biti vseeno previden. Adijo.

Romeo Monteg
Rebeka Kerčmar, 8.razred

Včeraj sem doživela nekaj žalostnega...

Včeraj sem na poti domov doživela nekaj žalostnega. Stala sem pri semaforju ob tovornjaku, polnem živali, in za trenutek ujela pogled ene izmed njih. Tako žalosten in mrtev je bil. Tako brezupen in prestrašen. In sem skušala pozabiti, to ni moja stvar. Šla sem domov, se pogovarjala z možem, igrala z otrokom, brala knjigo in šla spat. Pa sem se zbudila. Ura je ena in vem, je moja stvar! Moram napisati to pismo. Vsaj to.

Človek, kdo ti je dal pravico tako ravnati z živalmi, kdo ti je dal pravico zapirati jih v kletke, jih pitati, trpinčiti, klati, jesti... Jaz nočem trupel na svojem krožniku in trupel v svojem telesu, nočem krvi na svojih rokah.

Ti, ki pa ti za to ni mar, prisluhni mi in poglej svoje roke. Krvave so. Niso s krvjo umazane le roke, ki z nožem zapičijo v toplo in drhteče telo živega bitja, umazane so tudi tvoje roke, ki kupiš meso, ki ga ješ. Ti si ti tisti, ki plačaš morilca.

Morda so moje besede ostre. Ampak veš, včeraj sem videla tiste oči... Samo oči imajo, živali. Nimajo besed, ne zmorejo prošnje in ne strokovnih razlag. Samo oči imajo. A te oči govorijo. Prosijo. Kričijo. Če jih le hočeš pogledati in jim prisluhniti. Jih

vidiš? Se kdaj vprašaš, ko vidiš tovornjak, poln živine, kako dolgo je že na poti? Kdaj so živali nazadnje jedle? So žejne? Jih je strah? (Saj menda nihče od vas ne upa trditi, da ne čutijo, saj menda kdo od vas ima muco ali psa. A svojo živalco imaš rad, poskrbiš za njo, ti je hudo, če jo boli...)

Ampak veš, boli, ko elektrošok pretrese telo! Boli, ko klavec živali pri njeni polni zavesti zareže v vrat, ji odreže noge, ker se mu ne ljubi počakati, da bo žival mrtva! Od vsega najmanj razumem to! In mi doni v glavi: zakaj ne počaka??? In ko se to dogaja, druga žival čaka na vrsto in ve, da je naslednja ona. Naročnik in plačnik tega klavca si ti. Ali se tega zavedaš?

Plačuješ tudi obratovanje farme. Obratovanje velikih živalskih koncentracijskih taborišč. Kaj neki drugega so? Ali ne bivajo tam živa bitja v skrajno nehumanih razmerah, natlačene, ponižane? Verjamem, da ne veš, kaj natančno se tam dogaja, a tvoja odgovornost je, da se seznaš, ker si plačnik ti. Z vsakim kilogramom mesa, ki ga kupiš, ti osebno plačuješ obratovanje farme. Ti! Dvomim, da sploh veš, ampak moraš vedeti, kaj farma v resnici je. Svinje prebivajo skupaj po 80 do 200 živali na mrežnih rešetkah, skoraj v stalni temi, stojijo na luknjičastih tleh brez stelje in se komaj lahko premikajo. Si predstavljaš, kako bi se ti počutil, če bi bilo to tvoje življenje? 22 kokoši si deli en kvadratni meter, njihov dom nima oken, celo življenje ne vidijo sonca, po 14 - 18 mesecih pa, ko ne morejo več nesti, gredo v zakol, petina jih ne doživi te starosti, poginejo zaradi stresa, infekcijskih ali kostnih obolenj. Si predstavljaš tako življenje? Krava ima na razpolago malo več kot en kvadratni meter, stoji na mrežastih kovinskih tleh. Teleta dobivajo namesto materinega mleka mleko v prah z lojem, kitovo mastjo in veliko soli; in zaradi te soli so žejna, ne dobijo vode, zato jejo še več slane kaše in tako so v najkrajšem času primerna za zakol. Te to zanima? Moreš vedeti, kaj se v resnici skriva na tvojem krožniku in v tvoji usnjeni torbici.

Veš, saj večinoma sem čisto vedra in nasmejana in prijazna oseba, ampak danes je v meni tak strah. In gnev in jeza. Veš, včeraj sem videla tiste oči... Kako jih kdaj ne pogledaš tudi ti, človek? Povedale bi ti, kako je to.

Kako je to, ko ribič zabode vate trnek, ki ti razpara jezik in usta. Boli. Ravno tako kot bi bolelo tvojega kužka. Ali tvojega otroka ali tebe. Če ne verjameš, si kdaj poskusi zapičiti ost skozi jezik in usta. Kako tega ne vidiš, ribič? Pa je vendar tak mir ob vodi, v naravi. Poglej, voda je tako čudežno zdravilna in očiščujoča, vsi radi zahajamo na njene bregove. Ob vodi je, kakor bi nam narava odprla svoje naročje in nas nahnarila s tišino in mirom. Tak mir je, ti pa ne slišiš krika ribe, ki se je ujela, ribe, ki ji je ostra kovina zarezala v jezik in razparala usta! Presunljivo glasen je, pa ga ne slišiš. Samo srce ga lahko sliši. Imaš srce? Saj veš, tisto srce, ki te zabolí, ko vidiš svojega otroka trpeti, svojega brata, svojega prijatelja... A za to drobno vodno bitjece nimaš srca. Iz nekega čudnega bolnega užitka za zabavo mučiš in ubijaš.

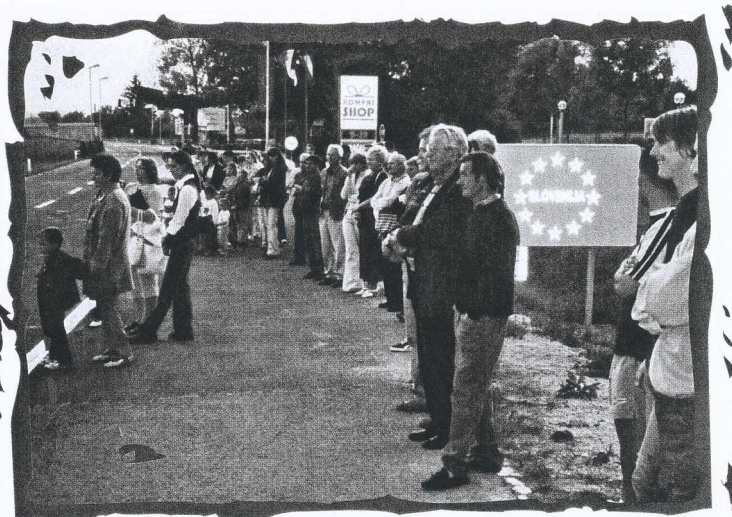
Hudo mi je, ko pišem to pismo. A moram pisati, veš, včeraj sem videla tiste oči... Ki so mi povedale zgodbo.

Že iščeš opravičilo za to, kar počenjaš? Že vlečeš na dan železo in beljakovine in omega 3? Lažeš samemu sebi; vse, prav vse te snovi lahko dobiš tudi drugje. Celi mnogi zdravniki to sedaj že priznavajo. Moja kri je krasna in ravno tako kri mnogih vegetarijancev, ki jih poznam. Mesa ne ješ, ker je zdravo, ampak ker si tako navajen in ker se ti zdi dobro. Priznaj – vsaj sebi.

Vem, da ne moremo kar tako opuščati svojih navad in prepričanj, to dobro vem. Vem pa tudi, da smo ljudje zavestna bitja, ki moramo prevzemati odgovornost za svoja ravnanja. Zato se sooči in poglej, kaj je v resnici na tvojem krožniku, na katerem tako vabljivo diši – kos mrtvega trupla! in se vprašaj: smem to početi in – hočem to početi?

Darja Vtič - Tršinar,
profesorica

*Podíranje mlaja na mednarodnem mejnem prehodu
A májusfa kitáncolása a Nemzetközi Határátkelőhelyen*



*Obisk oldtajmerjev
A régi járművek szerelmesi*



*Poplava na Hodošu
Árvíz Hodoson*



*Letos nas je večkrat obiskala štorklja
Az idei évben a gólya többször is ellátogatott hozzánk*