



## Figyelem !

Az E.ON Észak-dunántúli Áramszolgáltató ZRt. Felhívja az ellátási területén lévő ingatlan-tulajdonosok és kezelők figyelmét a településen meglévő kis-, közép- és nagyfeszültségű elektromos hálózat vezetékai mentén, a biztonsági övezeten belüli fák, bokrok, magasabb növényzet(akár élő, akár elszáradt, gondozott vagy gondozatlan) eltávolítására, gallyazásának elvégzésére.

**A vezeték körüli elhanyagolt fák balesetveszélyesek, komoly károkat okozhatnak! A felelősség a terület tulajdonosát is terheli!**

**EON megoldási javaslatai:**

- Kéri, hogy rendszeres metszéssel akadályozzák meg a növényzet benövését a vezeték környékébe vagy a nagyon intenzíven növő fákat távolítsák el a biztonsági övezetből !
- Az elhanyagolt fákon- a vezeték veszélyes közelségében folytatott munkavégzéshez – egyeztetett időpontban – feszültségmentes állapotot biztosítanak!

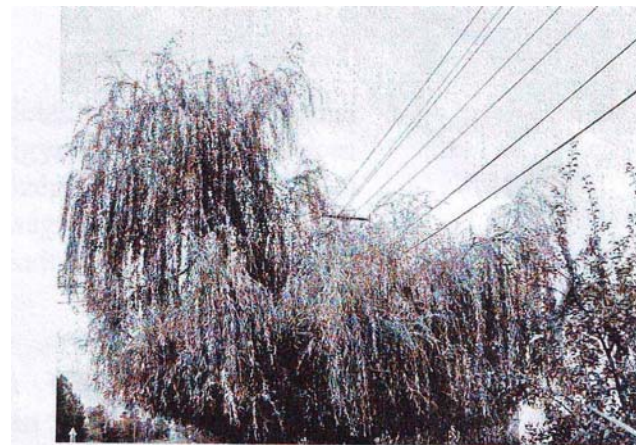
- **A későbbi problémák megelőzhetők, ha a lakosság is megismeri és betartja a vezeték alatti fa telepítésének szabályait.(Olyan fák telepíthetők, melynek ágai véglegesen kifejtett állapotban is legalább 2 m-el elmaradnak a nagyfeszültségű vezetékektől!)**

Gallyazáshoz, vagy favágáshoz szükséges feszültség mentesítéséhez az EON Észak-dunántúli Áramszolgáltató ZRt-nél a következő illetékes területgazdát lehet keresni:

**Név: Horváth Jenő**

**Telefon: 99/512-417, Fax:96/512-810**

**E-mail: jeno.horvath@eon-hungaria.com**



0,4 kV-os szigetetlen vezeték alatti fűzfa megfelelően gallyazva

## Tisztelt kópházi Lakosok!

Előreláthatólag március hónapban kerül kifüggesztésre a Polgármesteri Hivatal belső hirdetőablájára a **településfejlesztési**

**konceptió (elképzelés az eljövendő faluképről, a rendezési terv első lépése)**, melyet kérjük tekintsenek át és a koncepcióval kapcsolatos észrevételeket véleményeket a takarékszövetkezet előterében elhelyezett gyűjtőládába bedobni szíveskedjenek!

Segítő közreműködésüket előre is köszönjük!

Az idei esztendőre elkészült a falu esemény naptára, mely az újság közepében-kiszedhető mellékletben található. Kérem tekintsék át, és ha idejük engedi minél több rendezvényre látogassanak el! Biztosan talál mindenki kedvére valót!

### Carne Vale - "ég veled hús"

Februárban a farsangi kavalkád végigsöpör az egész világon, és a szürke hangulatú téli hónap vége felé kezdetét veszi a multság. Maga a karnevál szó a latin "carne vale" (ég veled hús) kifejezésből jött létre. Eredetét a nagybőjt előtti napra időzített multságához kötik. A karneváli ünnepek Európa szerte elterjedtek a katolikus országokban, hogy aztán a francia, spanyol és portugál gyarmatosítók magukkal

vigyék a karneválozás jó szokását Amerikába és a világ más tájaira.



**„Ha jöttök lesztek, ha hoztok, esztek!”**

Ezen régi magyar szólással, hívjuk, várjuk szeretettel Kópháza valamennyi lakóját

### FARSANGI BATYUSBÁLRA

Melyet a Művelődési házban rendezünk **február 21-én (szombat)**  
**20 órától**

Belépő: 500.-Ft

Zene: Radanovic Zorán

Ételt, italt mindenki maga hozza!

Kópháza Község Önkormányzata  
Tel.: 531-038/16 mell.



## Óvodai hírek

A január sok betegséggel telt el óvodánkban. Egy fertőzéssel küszködtünk, amit szinte az összes gyermek elkapott, szerencsére nem egyszerre. Mostanra normalizálódott a helyzet, reméljük ezen a télen már nem leszünk betegek. Gyermekorvosunk Dr.Juronics Ilona megfogalmazta az óvodás gyermekek egészségének megőrzése érdekében, hogy milyen esetben nem hozhatók a beteg gyermekek az intézménybe, mik a betegségnek számító állapotok, és kérte a rendszabályok betartását. Segítségét köszönjük!

Dr. Payrits Ferenc, fogorvosunk az összes gyermek fogait ellenőrizte, és jelezte felénk a problémásakat.

Február 10.-én a kiscsoport és a középső csoport szülői értekezletét vendég előadóval tartja.

Témája: „A pszichológus válaszol.” A szülők előzetesen, név nélkül feltett kérdéseiről és aktuális témákról szól majd.

Előadónk Frühwithné Payrits Marianna, aki sokat segít intézményünknek, ha problémás gyermekünk adódik, ezúton is szeretnénk megköszönni segítségét.

A nagycsoportban az iskolával közös szülői értekezletet tartottunk, ahol vendégeink Sárközi Ágnes igazgató-asszony és a leendő elsős tanító néni, Keresztényné Kocsis Éva mindenre kiterjedő tájékoztatót tartottak az iskoláról. Frühwirthné Payrits Marianna a pszichológus szemszögéből világította meg a kis létszámú osztályok, családi légkör előnyeit.

Az óvodai „farsangi bált” a gyerekeknek február 20.-án tartjuk.



## Iskolai hírek

### Mi újság az iskolában?

Kedves Szülők, kedves Kópháziaiak!

Ezúton szeretnénk megköszönni, hogy velünk együtt gyűjtötték a **műanyag palackokat**- szerény bevételhez juttatva ezzel intézményünket, és környezettudatos életmódra nevelve gyermekeinket. Sajnos, - a válság miatt - ezeknek az anyagoknak az ára annyira lement, hogy nem veszik át őket, ezért kérjük, ne hozzanak többet az iskolába. Ugyanígy a papírnak sincs ára, de azért reménykedünk, hogy tavaszra változik e téren a helyzet.

Tanulóink megkapták félévi teljesítményükről a **bizonyítványt**. A jó eredmények lelkesítenek bennünket, de a rosszabb bizonyítvány sem feltétlenül csak letörtségre ad okot. Az értékelés mindig jelez felénk-tanuló, pedagógus, szülő- valamit, mégpedig azt, hogy mit kell változtatni, illetve mit csinálunk jól! A pedagógusok esetleg a módszeren, a gyerek a szorgalmán, a **szülőnek pedig azt jelzi, hogy JOBBAN ODA KELL FIGYELNI GYERMEKÉRE!** Mert mit ér a felhalmozott vagyon, mit ér a sok munka, ha közben eltávolodik a gyerek, és elveszítjük vele a kapcsolatot? Valamit másképp tenni sohasem késő, valamit megpróbálni sohasem késő, és nem lehet olyan „nagy” a gyerek, hogy azt mondjuk: most már mindegy!

A nagy angol drámaíró, Shakespeare mondta: „Boldogok, akik felismerik, mi a hibájuk, és jóvátehetik.”. Biztassuk a gyermekeinket, hogy valamit másképp, jobban csinálni mindig lehet!

A 2009/2010-es tanévben **Keresztényné Kocsis Éva néni** lesz az elsősök osztályfőnöke. Ő 4 éven át tanítja majd a gyerekeket. 32 éve dolgozik a pedagógus-pályán. Intézményünkben az olvasás, írás tanítása **szótagolásra építő (hangoztató- elemző- összetevő) olvasástechnikai módszer alapján** történik.

**Az elsősök beíratása 2009. március 2-4-én 7-15 óráig lesz az iskolában.** Telefonos egyeztetés alapján ettől eltérő időpontban is fogadjuk a szülőket! Kérem, hozzák magukkal a gyermek születési anyakönyvi kivonatát és az óvoda által kiállított szakvéleményt!

Ebben az évben is folytatjuk sikeres **OVI-SULI foglalkozásainkat** a leendő első osztályosok részére, melyeket az elsős tanító néni tart az iskolában.

Amíg a gyerekekkel Éva néni foglalkozik, a szülők –az induló **SZÜLŐKLUB** foglalkozásain belülről kerekasztal beszélgetésen vehetnek részt, amelyet Fröhvirthné Payrits Marianna pszichológus, a Soproni Nevelési Tanácsadó munkatársa (az iskolai Szülői Munkaközösség elnöke) vezet.

Március 1-jétől ismét érkezik hozzánk **2 zágrábi egyetemista**, hogy anyanyelvi tudásukkal segítsék gyermekeink és a kópházi fiatalok nyelvtanulását.

Ezúton köszönjük mindenkinek, aki a Klemensits Ingrid tanárnő által vezetett horvát nyelvtanfolyamra jár, hogy adományával segíti alapítványányunkat! Iskolánk pedagógusának külön köszönjük, hogy szakmai elhivatottságból, teljesen ingyen vállalta a tanfolyam vezetését!

**Kedves Szülő, Tisztelt Kópházi Lakos!**

Szeretnénk Önt értesíteni arról, hogy idén is lehetőség van arra, hogy felajánlja a **Kópházai Általános Iskola Tanulóiért Közalapítvány** javára az adója 1 %-át.

2008. évben a Közalapítvány bevételét 213.521,- Ft-tal gazdagította az 1 %-os felajánlás. Nagyon szépen köszönjük, hiszen ezt a bevételt egyéb támogatással kiegészítve hasznos célra fordítottuk.

Kedvezményezett neve: **Kópházai Általános Iskola Tanulóiért**

**Közalapítvány**

Adószáma: **18528453-1-08**

**Kérjük, hogy felajánlásával támogassa Alapítványunkat, segítse elő, hogy az iskolások hétköznapijait gazdagabbá, színesebbé tudjuk tenni!**

**Kópházai Általános Iskola  
Tanulóiért Közalapítvány  
kuratóriuma**

Az érdeklődő fiatalokat és a kópházaiakat tájékoztatjuk, hogy a következő linkeken, honlapokon találhatóak –a horvátsággal kapcsolatosan- friss információkat:

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

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

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

Kérjük, fizessenek elő a hazai horvátság lapjára a HRVATSKI GLASNIKra! A lap hetente jelenik meg, 100ft/példány áron. Egész éves előfizetés: 5200 ft. Mutassunk érdeklődést a Magyarországon 450 éve élő horvát népesség iránt! Ne feledjük Széchenyi szavait:

**„Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen!”**

Február 15-én, vasárnap iskolánk 4. osztályos tanulói meghívást kaptak a Bécsi Horvát Intézet farsangi báljára. A tanulók –Balogh Szabina vezetésével- horvát néptáncot mutatnak be. Az utazások, busz - költségét a Horvát Kisebbségi Önkormányzat fedezi. Köszönjük!

## **SZÜLŐK BÁLJA**

A Szülői munkaközösség 2009. február 14-én tartja hagyományos bálját a Tercia étteremben. Fellép a Goranci tamburazenekar. A talpalávalóról ROBI ÉS PITNIK.zenekara gondoskodik. Tombolát, támogatást mindenkitől szívesen várunk!

**KÉREM, TEKINTSE MEG  
INTÉZMÉNYÜNK HONLAPJÁT!**

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

## Hamvazószerda, nagyböjt

Az idei esztendőben február 25-ére esik hamvazószerda, a húsvétot megelőző negyven napos nagyböjt első napja. E negyven nap a keresztények számára bűnbánati időszak, amely alkalmat ad a lemondásra, a hitben való elmélyülésre és kiengesztelődésre, hogy méltóképpen felkészülhessenek Jézus Krisztus feltámadásának, a húsvétnak a megünneplésére.

Hamvazószerda az őskeresztény hagyományból merít: a hívők a vezeklés részeként hamut szórtak a fejükre. Még ma is őrzik ennek emlékét: az előző évben megszentelt és elégetett barka hamujából a pap hamvazószerdán (és nagyböjt első vasárnapján) keresztet rajzol a hívek homlokára, miközben ezt mondja: „Emlékezzél, ember, hogy por vagy és porrá leszel!” A hamu egyszerre jelképezi az elmúlást és a megtisztulást.

A VII. században alakult ki a mai gyakorlat, hogy a nagyböjt kezdetét a böjti időszakra eső első vasárnap előtti szerdára tették, így hamvazószerdától húsvét vasárnapig nem negyven, hanem negyvenhat nap telik el, ugyanis a közbe eső hat vasárnap nem böjti nap.

Miért éppen negyven napig tart a nagyböjt? A Szentírásban számos esemény kapcsolódik a negyvenes számhoz. Jézus Krisztus nyilvános működésének megkezdése előtt negyven napot töltött a pusztában. Negyven napig tartott a vízözön, negyven évig vándorolt a pusztában a

zsidó nép, Mózes negyven napig tartózkodott a Sínai hegyen és Jónás próféta negyven napos böjtöt hirdetett Ninivében.

A böjt vallásos gyakorlata a bűnbánat, a megtisztulás, az áldozat és a könyörgés kifejeződését szolgálja, jelzi az ember Isten iránt tanúsított szeretetét és az érte való áldozatvállalását. Nagyböjtben a keresztények különös figyelmet fordítanak a szegények megsegítésére

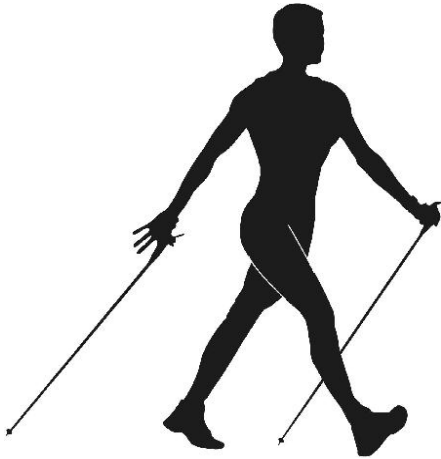
## Hamvazószerda

Meghajtom bűnbánón fejem  
S mit rég' tevék, imádkozom.  
Általnyilallik lelkemen  
Egy rég' nem érzett fájdalom.  
Egy rég' nem érzett fájdalom  
Imára szólít engemet,  
Hisz' örömtől imádkoznom  
Oly régen-régen nem lehet.

Ez a nap már rég' az én napom,  
Ez a bánat régi, régi kincsem,  
Nem a bűnbánásra alkalom,  
De örök lelkiharc, örök Isten!  
Nem az örömnapoknak álmát  
Siratom némán, könnytelen  
szemekkel,  
Hanem lelkem borongó árnyát,  
Kiértő, rémes szellemekkel...

Ej! hagyjuk a sírást,  
Sírjon, kit bűne sírni késztet,  
Pohár csendüljön, ébredjen a szív:  
Ma ünnepel halál, enyészet...  
Ma zokogástól hangos a templom,  
Könny a szemekben, hamu a fejen, -  
Dalra fel, míg mások zokognak,  
Ez a nap az én régi ünnepem!...

Ady Endre



## 13 ok a Nordic Walking mellett

### 1. Tehermentesíti az ízületeket

Kutatások bizonyítják hogy a botok használata 30%-kal tehermentesíti a csípő- és térdizületeket a normál sétáláshoz képest. Ha egy sportoló 1 km-t gyalogol botokkal, akkor a combcsont és a lábszárcsont közötti nyomás a normál gyalogláshoz képest kb. 1,4 tonnával kevesebb! Nem elhanyagolható számok.

### 2. Javítja az állóképességet

Az Nordic Walking egy 100%-ban állóképesség-sport. A cél egy meghatározott táv teljesítése vagy egy adott időintervallumon belül lehetőleg a legnagyobb táv teljesítése. Ennek elérésében és/vagy javításában nagyszerű eszköz.

### 3. Erősíti az izmokat

Az Nordic Walking a testünk több mint 660 izmának 90%-át igénybe veszi. A helyes technika használatakor a kar, váll, nyak és a hát izmait is megmozgatja, ami a mai irodai társadalom tagjainak létfontosságú. Ezen felül erősíti a szívet és javítja a vérkeringést.

**4. Hurrá, fogyunk! Az egyik legjobb öregedés gátló szer!**

A túlsúly jelenkorunk alapproblémája. Mivel az Nordic Walking a maximális terhelés 50-80%-án dolgoztatja meg a szervezetet, és erre a terhelésre a szervezet zsírégetéssel válaszol, ezért a rendszeres Nordic Walking a súlyproblémák orvossága. A sima gyalogláshoz képest az Nordic Walking 20%-kal több kalóriaégetéssel jár. Egy óra alatt átlagos tempóval pont 400 kalóriát égetünk el. Emellett a sport az egyik legjobb öregedésgátló szer a világon, amit a testre és lélekre gyakorolt hatása biztosít.

### 5. Javítja a test oxigénellátását

Az izomhasználat növekedésének köszönhetően nő az oxigénfelvétel, ami a vérben 25%-os koncentráció növekedést jelent.

### 6. Oldja az izomfeszültséget

Jó hír mindenkinek aki nyakfájással, hátfájással küszködik. A bothasználattal pont a váll, a hát felső részének és a nyak izmainak ellazulásához segíti a sportolókat, oldja a feszültségből eredő és ezeken a helyeken jelentkező görcsöket.

### 7. Növeli a stressztűrő képességet

A Somatotropin növekedési hormon fontos a zsírégetéshez, a pajzsmirigy hormonok segítik az oxigénfelvételt. Az Adrenalin emeli a pulzusszámot, a Noradrenalin ennek ellenkezőjét teszi. Az Nordic Walking szabályozza ezeknek a hormonoknak a kibocsátását és ezáltal segít a jobb stresszkezelésben.

### 8. Aktiválja a vérkeringést

Feltéve hogy helyes technikával Nordic Walking-zik valaki, a tenyér

folyamatos nyitása és zárása egy pumpáló mozgással javítja a vénás véráramlást, mely az általános vérkeringés-gyorsulás mellett külön előnyös. A szervezet általános vérellátottsága javul, komoly segítség lehet a magas vérnyomás elleni küzdelemben!

### **9. Hajlékonyabb ízületek**

A rendszeres intenzív mozgás a botok jótékony tehercsökkentő hatásával már önmagában is ízületbaráttá teszik az Nordic Walking-t. Minden edzés elengedhetetlen részét kell hogy képezzék a nyújtó gyakorlatok, melyek nemcsak hajlékonyabbá teszik az ízületeket, hanem szélesítik azok terhelhetőségi spektrumát, csökkentik a sérülés veszélyét és mozgékonyabbá teszik azokat. Ezen kívül igen ígéretes eredményeket mutat az az orvosi kutatás, mely az Nordic Walking szerepét vizsgálja a csontritkulás elleni harcban.

### **10. Jót tesz az agynak**

A növekvő oxigénfelvétel és a javuló vérkeringés az agy működését, a gondolkodást segíti. Ezen felül pedig a diagonál mozgás nagyban javítja a koordinációs képességet és ezzel együtt az egyensúlyozó képességet is.

### **11. Ki a természetbe! Fő a jó közérzet!**

Az Nordic Walking nagy sikerének egyik kulcsa valószínűleg az, hogy szabadban végzendő. Ha ez a vonzerő nem lenne, a stresszt valószínűleg a munkából egyenesen hazavinnénk, így viszont lehetőségünk van a gondokat a szabadban kiszellőztetni magunkból. Ezen kívül az edzés jutalmául a

szervezet a nagy izomcsoportok használatakor Endorphint termel, ami az edzés utáni kellemes érzést, nyugalmat és kiegyensúlyozottságot biztosítja.

### **12. Az Nordic Walking egy csoportterápia, az egész család csinálhatja**

Ha csoportosan űzik ezt a sportot, az a teljesítményt növeli, segít a rendszeresség megőrzésében, a gondolatok cseréjében és sokkal élvezetesebb mint egyedül. Végre egy sport, amit férfi, nő, idős és gyerek is űzhet. Általában nem a teljesítmény hajszolása a cél, így tényleg az egész család együtt sportolhat, sőt Nordic Walking közben nagyon jókat lehet beszélgetni.

### **13. A spórolósok sportja**

Az egyik legjobb hírt hagytam a végére. A jó bot nem megfizethetetlen és szinte a síríg elkísér minket, ezért ezen nem szabad spórolni. Ezen kívül semmi különös nem kell hozzá. Bárki bármit sportol hozzá való ruha és cipő mindenképpen kell, de nincs tetemes utazási költség és bérleti díj mint sielésnél vagy bármilyen teremsportnál. Park, erdő, rét, hegy vagy domb mindenki közelében van, és már lehet is kezdeni!

Aki kedvet érez ahhoz, hogy ezt a sportot űzze, csatlakozzon csapatunkhoz !

Találkozó minden hétköznap reggel 6 órakor a Petőfi téren, a boltnál !

(K.I.)



## Medijski skup u Ugarskoj

Koljnof- Društvo Hrvati na čelu s dr. Franjo Pajrićem je prošli vikend organiziralo sastanak za sve medije u Ugarskoj. Pozvani su bili novinari Hrvatskog glasnika, televizijski štab Hrvatske kronike MTV-a i suradnici Emisije za Hrvate Ugarskog Radija. Pozivnicu je dostala i Redakcija za manjine ORF-a i Tjednik Gradišćanskih Hrvatov Hrvatske novine. Po riči organizatora su sudioniki skupa doznali, da kanu u budućnosti malko efikasnije suradjivati i inicirati kod Hrvatske državne samouprave, da se malo bolje koncentriraju na medije u Ugarskoj koje su za sve Hrvate od Gradišća do Bačke.



Kako je rekao dr. Franjo Pajrić najveći problem je manjkanje komunikacije s drugimi mediji ali i slabo znanje o svojoj publici.

Glavna urednica Hrvatskog glasnika Branka Pavič Blažetin je prezentirala svoje novine. Predstavila je i svoje plane za budućnost, kade uz tiskanu

verziju novin bi nudili i jedno internet izdanje a uz to i sve već stvari, koji bi bili važni i interesantni za mladju generaciju.

Andrija Pavleković i Tomo Furi kod zastupniki radija su predstavlili publici djelovanje njihove emisije. Svaki dan se moraju čuti od osam do deset uri ujutro. Mađarsku televiziju je zastupao Ivan Gugan.

Svakako su mogli definirati poteškoće i probleme, koje su u takozvanom memorandumu i napisali, ki će biti predan Skupšini Hrvatske državne samouprave.

Poslije podne u pomoću Petara Mogyorosija su predstavili novu internetstranicu [www.hrvati.hu](http://www.hrvati.hu), kade su zastupane sve regije, postavljeni su svi linki u vezi društvenog žitka Hrvatov u Ugarskoj. Ufaju se, da će društvo nuditi toliko informacijov na ovoj stranici, da će se mladina bolje baviti s hrvatskim jezikom



(K.I.)

## Forgácsfánk

Hozzávalók: 30 dkg liszt \* 3 egész tojás \* 3 evőkanál tejföl \* 10 dkg cukor \* egy citrom reszelt héja \* 3 csomag vaníliás cukor \* olaj a sütéshez

### Elkészítés

A hozzávalókat összedolgozzuk, hogy félig lágy tésztát kapjunk /ne legyen túl kemény/. Lisztezett deszkán vékonyra kinyújtjuk és derelyevágóval hosszú lapokat vágunk, majd különböző csavarással formáljuk. Forró olajban, de ne legyen túl forró, kisütjük, szép világos barnára. Vaníliás cukorral megszórjuk és baracklekvárt is, kínálhatunk mellé kis tálkákban, hogy mártogatni lehessen.



### Takarékszövetkezet Kópházi kirendeltsége

19495 Kópháza Fő u. 15./

#### Nyitva tartásunk:

Hétfőtől-csütörtökig: 7.30 - 15.30 óráig

Pénteken: 7.30 - 13.15 óráig

#### Legfőbb szolgáltatásaink:

- ❖ Ft betét lekötés 1-2 hó 10 % éves kamat
- ❖ devizabetét pl. 3 havi lekötés esetén 4 % éves kamat
- ❖ személyi és jelzáloghitelek
- ❖ folyószámlanyitás, bankkártya igénylés kedvező feltételekkel
- ❖ FUNDAMENTA
- ❖ START- számla nyitás és vezetés ingyenesen/ babakötvény- újszülött gyermekek részére/
- ❖ Signal biztosítások kötése (utas, ház, Gfb, casco, vállalkozás biztosítás, életbiztosítások)
- ❖ valutaváltás

## Fürdőszoba kereskedés

Kiemelt ajánlataink:

- ARMAL csaptelepek
- Kristályporcelán VIDIMA mosdók, WC-k, bidék
- Akril kádak
- Zuhanykabinok, zuhanytálcák
- Vogel&Noot, RenovaTherm Radiátorok, Csőradiátorok
- Fürdőszoba szekrények
- Öntvénykazánok, Gázkazánok
- Zalakerámia csempék, járólapok kedvező áron!



APSZ-2006 Kft.

Cím: 9495 Kópháza, Béke u. 44

Tel: 20/311-8799, 20/444-0337

Fax: 99/357-356

E-mail: apsz-2006@freemail.hu