



Tisztelt Lakosság!

Mindannyian tudjuk, hisz a családjaink mindennapjaiban, a munkahelyünkön is tapasztaljuk, hogy az elmúlt évek nehéz helyzetet teremtettek Magyarországon.

Igaz ez az önkormányzatokra is. Évről-évre csökkent az állami normatíva, állami támogatás, nőtt az elvonás, folyamatosan nőnek az önkormányzatra háruló terhek, sokasodnak a ránk hárított feladatok és hatáskörök hozzá rendelt állami finanszírozás nélkül. Minket is súlyosan érintett az áfa emelése, a folyamatosan dráguló közüzemi szolgáltatás díjai. Az egyre romló gazdasági környezet, a gazdasági világválság érzékelhető a település iparüzési adóbevételeiben, az itt működő vállalkozások, gazdasági társaságok eredményeiben is.

Évről-évre csökken a rendelkezésre álló költségvetési keret és nő a hozzá rendelt kiadás.

A tavalyi év első nehézsége számunkra egy olyan költségvetés megalkotása volt melyben egyaránt tudjuk intézményeink működését, valamint a település fejlődését is biztosítani. A képviselő-testület 2013. február 08-án megalkotta 2013 évi költségvetési rendeletét, melyben 222.261.000. forint bevétellel, és kiadással tudtunk tervezni.

A költségvetés elkészítésénél legfőbb feladatnak tartottuk az intézményeink zavartalan működésének biztosítását, valamint valamennyi pályázati önrésznek a biztosítását.

A tavalyi évben szokásos és kötelező egészségügyi festést végeztettük az óvodában. 2012-ben pályázat került benyújtásra az óvodai udvari játékok megújítására és az óvónők továbbképzéseinek finanszírozására. A tavalyi év tavaszán elhelyezésre kerültek a játékok az óvoda Petőfi téri épületében. 2013 tavaszán pályázatot nyújtottunk be az óvoda épületének korszerűsítésére és bővítésére. Itt ragadom meg az alkalmat, hogy a képviselő-testület és a magam nevében köszönetet mondjak mind a

szülőknek mind a szülői munkaközösségnek, valamint az óvoda valamennyi dolgozójának, az óvodai alapítvány munkatársainak az óvodáért és a településért végzett munkájáért.

Az iskola 2013. január 1-től állami fenntartású és működtetésű lett, ennek ellenére kicseréltük a bejárati ajtót. Szeretném a képviselő-testület és a magam nevében megköszönni a szülőknek, szülői munkaközösségnek valamint az iskola valamennyi dolgozójának munkáját, akik segítették az intézmény és településünk fejlődését, s azt, hogy továbbra is részt vesznek műsoraikkal a települési ünnepségeken.

Külön köszönöm a Kópházi Általános Iskola Tanulóiért Közalapítvány munkatársainak az iskola tanulóiért végzett munkáját.

Igyekeztünk kihasználni 2013. év pályázati lehetőségeit. Mint már említettem pályázatot nyújtottunk be az óvoda fejlesztésére, ezen kívül a Kópházi Horvát Egyesülettel közösen pályáztunk a Tájház felújítására, korszerűsítésére.

A tavalyi évben, május 30-án került sor a Petőfi tér felújításának II. szakaszára. A beruházás A Kópházi Horvát Egyesülettel való közös munka eredményeként valósult meg. A beruházáshoz nettó 9.571.ezer forint támogatásra, valamint az önkormányzat részéről 1.444. ezer önrőre volt szükség. A tér felújításához kapcsolódóan, de már a pályázaton kívül került az önkormányzat részéről finanszírozásra a tér parkosítása, mely 1 millió forint volt.

A 2013 évben kialakításra került a temetőben az úthálózat egy része, mely 4.2 millió forintba került. Ezen összegből 2.2. millió forintot helyi vállalkozó ajánlott fel, melyet ezúton is megköszönök a településen élők nevében.

A fennmaradó összeget az önkormányzat saját erőből finanszírozta.

2013. szeptember végén került sor a Szeder sor aszfaltozására, mely 2.580 ezer forintba került az önkormányzatnak, ezt szintén sajátérből finanszíroztuk. Ezzel a beruházással büszkén mondhatjuk, hogy a településen nincsen olyan utca, amelyik nem rendelkezik aszfalt burkolattal, ugyanakkor sajnos van olyan utcánk, melynek burkolata felújításra szorul.

Szükség volt több veszélyes fa kivágására pl: Vasút utcában. Sportpályánál, Ikva soron, melyek önkormányzati területen voltak, ez 600 ezer forintjába került az önkormányzatnak.

Szintén önerőből került sor a Művelődési ház bejáratának akadálymentesítésére 1.5 millió forint összegben.

Felújításra került a Polgármesteri Hivataltól az iskoláig tartó szakaszon a járda, ezt szintén sajátérből finanszírozta az önkormányzat 2.150 ezer forint összegben. A járda építéshez szükséges térkövet a Leier Hungária Kft.-től kaptuk felajánlasként, melyet ezúton megköszönök a magam és az itt élők nevében.

Egész évben igyekszünk tereink tisztán tartásáról gondoskodni. Próbáltuk körfogalmunkat szebbé tenni, hogy a településünkre érkezőket szép látvány fogadja. Folyamatosan kaszáljuk közterületeinket, a temető. Kétszer kaszáltuk az Ikva- medret és most ősszel a falu külső utjait. A tiszta település kép megőrzéséhez a tavalyi évben sikerült egy traktort vásárolni tartozékaival együtt saját erőből, 6.5 millió forint értékben.

2013. szeptemberében megrendeztük, hagyományainkhoz híven a szüreti napot. Mely alkalomból több humoros szalmabábú került elhelyezésre a faluban, ezzel is színesebbé téve a településképet. Ezúton is köszönjük az önkéntes készítőik segítségét. A rendezvényen részt vett a rijekai városi fűvös zenekar, valamint a Soproni Huszár Hagyományőrző Egyesület is segített a rendezvény színesebbé tételében, melyet ezúton is köszönünk. A rendezvény a visszajelzések alapján nagyon jól sikerült.

A nyár folyamán sikerült megvásárolnunk a kegytemplom előtti területet, ahol a későbbiekben közparkot szeretnénk létesíteni.

Jelenleg is zajlik pályázati támogatásból a sportöltöző felújítása, bővítése, melynek költségvetése br. 25 millió forint, amelyből 5.371 ezer forint az önkormányzati önrész.

Még őszi folyamán került felújításra a Fő utcai játszótér, ahová új játékok is elhelyezésre kerülnek.

Folyamatosan karbantartottuk a Kegytemplomtól a Mária szoborig vezető utat, köztereinket, igyekeztünk parkjainkat virágosítani, fásítani. Szeretném megköszönni nyugdíjasaink mind a Mária szobor mind a Flórián szobor környékének folyamatos gondozását.

Mind a falu mind az állami ünnepeket az idei évben is méltóképpen megünnepeztük dolgozóinkkal együtt. Köszönöm intézményeink dolgozóinak, valamint az Ősziórsza Nyugdíjas klub tagjainak, az Együtt Kópházáért Egyesület, Kópházi Fiatalok, és a Horvát Egyesület tagjainak rendezvényeink szervezésében és lebonyolításában végzett önzetlen munkájukat.

Röviden ennyit szerettem volna elmondani a Képviselő-testület 2013 évi munkájáról.

Grubits Ferenc
polgármester

Tisztelt Kópházi Lakosok!

Ezúton értesítjük, hogy a 2013. januárban bevezetett **szelektív hulladékgyűjtés** idén is folytatódik a településen.

A megtelt zsákokat a **gyűjtőnapokon, reggel 6 óráig** kérjük, helyezték ki a ház elé.

A felhasznált szelektíves zsákok helyett a begyűjtést végző kollégáink **díjmentesen csere zsákot** biztosítanak.

A zsákokon feltüntetett információt vegyék figyelembe.

Kérjük, figyeljenek rá, hogy vegyes, nem hasznosítható hulladék ne kerüljön a sárga zsákba, mert azokat a gyűjtőjárat munkatársai nem viszik el, az ingatlanok előtt hagyják

A kommunális hulladék elszállítása továbbra is a már bevezetett rendszer szerint történik.

Házhoz menő szelektív gyűjtési időpontok 2014-ben:

január 30.	július 24.
február 27.	augusztus 28.
március 27.	szeptember 25.
április 24.	október 30.

május 29. november 27.
június 26. december 23.

Reméljük, elégedett Ön is a szolgáltatásunkkal.
Amennyiben kérdése van, az **99/506-483**
telefonszámon készséggel állunk rendelkezésére.

STKH Sopron és Térsége Kft.
Újrahasznosítási Részleg

Az újságot szerkesztette: Kópháza Község
Önkormányzata
Az újság az Ügyrendi Bizottság jóváhagyásával
készül

Iskolai Hírek



Pinezits Márk, 7.osztályos tanuló elkészítette az Eiffel torony makettjét.

480. évi jubileum

A Nakovich Mihály Általános Iskolában 2013. december 7-én emlékeztünk a **gradityei (várvidéki) horvátok magyarországi letelepedésének 480. évfordulójáról.**

Fontosnak tartjuk, hogy a közösség- melyhez mind-annyian tartozunk – történetének leglényegesebb sze-leiteit alaposabban megismerjük:

Vendégeink megtekinthették a diákok által előadott Klemensits Ingrid tanárnő **1533 című történelmi darabját**, melyet Aratóné Mohos Katalin tanított be.

“Múltidéző” c. kiállításunkon id. Völgyi Géza, dr. Payrits Ferenc, Sárközi Ágnes igazgatóasszony, valamint a Hon- és népismereti szakkör tagjai által gyűjtött több száz fényképet mutattuk be az érdeklődőknek.

A tanulók **kétfordulós vetélkedőn** vettek részt. Osztályok, majd csapatok közt folyt a verseny. Gyönyörű népviseletbe öltöztetett babákat, plakátokat, képregényeket, továbbá ízletes horvát ételeket készítettek a tanulók. A csapatok történelmi vetélkedőn mérték össze tudásukat (TOTO, ügyességi

feladatok,stb...)A megemlékezést színesítette, hangulatosabbá tette a fiatalok tamburajátéka.

Köszönjük a Kópházi Önkormányzat, a Kópházai Ált.Iskola Tanulóiért Közalapítvány és az Etnomemoriális és Információs Központ a Gradistyei Horvátokért Alapítvány anyagi támogatását, továbbá a falu lakosságának, akik a fényképeket a tanulók rendelkezésére bocsátották.

A program szervezője Aratóné Mohos Katalin és Póczáné Németh Alojzia tanárnő volt

Óvodai Hírek

Horvát nyelvű továbbképzés Kópházán

Mottó:

**„Összejönni – jó kezdés.
Együtt maradni – haladás.
Együtt is dolgozni – siker.”**

(Henry Ford)

1.A továbbképzésről

Eljutottunk odáig, hogy gyermekeink anyanyelvüket szinte idegen nyelvként kezdik tanulni az óvodában. Mindennél fontosabbá vált, hogy a nemzetiségi óvodákban egy biztos nyelvtudással rendelkező kollektíva fogadja a gyermekeket. Ehhez a pedagógusok nyelvi készségeinek folyamatos fejlesztésére, gyakorlásra, továbbképzésre van szükségük. Ahhoz, hogy teljes mértékben azonosulni tudjanak a ma már egyre fontosabbá váló hagyományörző szemlélettel, hogy hiteles mintát tudjanak adni az általuk nevelt gyermekeknek és azok szüleinek, fontos, hogy gyakran találkozhassanak egymással ezek a pedagógusok, hogy kicserélhessék tapasztalataikat, ötleteket adhassanak egymásnak, gyarapíthassák tudásukat. Egy horvát óvónő számára mindenképpen fontos, hogy folyamatosan képezze önmagát, legyen szó a horvát nyelvről, szókincsről (hiszen a nyelv folyamatosan változik, mindennapjainkat és a kultúrát tükrözi) akár a tanítási módszerekről, új lehetőségekről. Ilyen lehetőségünk ma nincs sem Győr-Moson-Sopron, sem Vas megyében. Ezt a hiányt pótoljuk, illetve a nyugat-magyarországi horvát nemzetiségi óvodák számára lehetőséget biztosítunk az együttműködésre, kapcsolattartásra.

Közel húsz éven keresztül szerveztem ilyen jellegű továbbképzéseket egy ausztriai kolléganő közreműködésével. Sokat énekeltünk, beszélgettünk, nyelvi játékokat tanultunk egymástól. Ezt a gyakorlatot szeretném továbbvinni, de továbbfejlesztve, kibővítve némi elmélettel és sokkal több nyelvgyakorlással, mert erre lenne igazán szükségünk. A továbbképzés eddigi sikerét tapasztalva az első osztályos tanító kollégák is jelezték részvételi szándékukat.

A felmerülő költségeket az óvodánk, illetve Horvát Kisebbségi Önkormányzatunk állta. A kolléganők is vállalták, hogy saját költségükön utazzanak ide hozzánk.

2. A továbbképzés során elsajátítandó

ismeretek:

A résztvevők átfogó képet kapnak a horvát nemzetiség nyelvi, irodalmi, kulturális és

történeti fejlődéséről, bepillantást nyernek a nemzeti kisebbség két-és többnyelvűségébe, nyelvjárásaiba, a horvát nyelvészet modern tendenciáiba.

Tájékozódunk a kétnyelvűség és nyelvelsajátítás, kisebbségi nyelvhasználat, valamint a nyelv és az identitás összefüggéseiről.

Megismerik tágabb régióink horvát nyelvű irodalmának történetét, különös tekintettel az egykori és a mai Magyarország határain belül alkotó írók, költők munkásságára.

Megismerhetnek és megtanulhatnak számos új gyermekdalt, énekes játékot, gyermekirodalmi alkotást.

Fejlődhet kommunikációjuk, szókincsük. A szituációs gyakorlatok, a különböző témák megvitatása, a véleménycseré, a beszédértést segítő feladatok sokat segítenek kommunikációjuk fejlesztésében.

A nyelvtan a nyelvtudás igen fontos része, ha nem is a legfontosabb. A horvát nyelvtan áttekintése fontos a hibák kiküszöbölése érdekében.

Az itt megszerzett tárgyi tudást, tapasztalatokat, készségeket remélhetőleg jól hasznosítják a nyelvoktatásban

3.1. MUNKAKÖZÖSSÉGÜNK CÉLJA ÉS FELADATA

1.1. Munkaközösségünk célja:

- a kitekintés, az egymástól való tanulás elvének érvényesítése,
- az eddigi eredmények javítása, fokozása a nyelvoktató munkában,
- beszélgetések, szakmai viták közben az óvodapedagógusok szakmai önkontrolljának javítása, szakmai tudásuk bővítése (lehetőség szerint előadó meghívásával is)
- az óvodavezetők munkájának támogatása, segítségnyújtás az intézmények menedzselésében, a jogszabályok közös értelmezésében és a szakmai munkában.
- együttműködés az óvodák jó társadalmi megítélése érdekében.
- segítő szakanyagok, gyűjtemények készítése egymás és munkatársaink részére,

- az óvodapedagógusok szívesen, jókedvvel vegyenek részt az összejöveteleinken,
- a pedagógusok nyelvi készségeinek folyamatos fejlesztése, gyakorlás.

1.2. Munkaközösségünk feladata:

- elméleti és gyakorlati problémák, ismeretek elemzése, megbeszélése, új ismeretekkel való bővítése, hogy a szakmai, jogi és társadalmi környezet elvárásaira a legjobb tudásunk szerint válaszoljunk, a 3-7 éves gyerekek számára a leoptimálisabb nyelvi fejlesztési lehetőséget biztosítsuk,
- a jó és új gyakorlatok elméleti ismereteinek integrálása a már folyó gyakorlati munkánkba,
- minden óvodavezető önállóságának tiszteletben tartásával kínáljuk az együttműködés lehetőségét.
- a résztvevők átfogó képet kapjanak a horvát nemzetiség nyelvi, irodalmi, kulturális és történeti fejlődéséről, nyerjenek bepillantást a nemzeti kisebbség két- és többnyelvűségébe, nyelvjárásaiba, a horvát nyelvészet modern tendenciáiba,
- ismerjék meg tágabb régióknak horvát nyelvű irodalmának történetét,
- fejlődjön kommunikációjuk, szókincsük,
- fontos feladat a horvát nyelvtan áttekintése a hibák kiküszöbölése érdekében.

1.3. Munkaközösségünk eredményes működését segítő tényezők:

- **a munkaközösség tagjai**, akiknek egész nevelő munkáját áthatja az identitástudat, a hagyományörző szemlélet, a kisebbségi nyelvhasználat, a gyerekek szeretete, a megbecsülés, a segíteni akarás, az új iránti fogékonyság, a motiváltság, és érdeklődés,
- lehetőség szerint **külső szakértők** bevonása, közreműködése, tevékenységünk folyamatos elemzése, értékelése,
- **a foglalkozások, témák érdekessége,**

- a külső, ill. belső **előadók szakmai felkészültsége,**
- munkánkat segítő **szakirodalmi anyagok.**

2.1. A munkaközösség konkrét tevékenységei két nagy csoportba sorolhatók:

- tervezett feladatok
- „ad hoc jellegű” feladatok

2.2. Éves munkatervünk:

Szeptember:

Óvodai munkaközösség éves munkatervének összeállítása. Nyelvtani ismeretek fejlesztése, irodalomtörténet. Szituációs gyakorlatok, véleménycsere

Október:

A horvát kultúra hagyományai. Nyelvi és módszertani ismeretek. A horvát, mint anyanyelv, mint idegen nyelv tanítása

Január:

Szakmai felkészültség gyarapítása Gyakorlati ötletek cseréje, munkaformák, eljárások, módszerek. Retorika / kommunikáció / beszédtechnika / fonetika

Február:

Gyermekdalok, énekes játékok, versek, mondókák tanulása. A mai horvát nyelv aktuális kérdései

Március:

Kirándulás Ausztriába, horvát óvodák látogatása, szakmai véleménycsere

2.3. „Ad hoc” jellegű feladatok

Kapcsolatot tartunk fenn:

- az ált. iskolák igazgatóival, pedagógusaival, fenntartókkal
- kapcsolattartás az iskolai alsós munkaközösséggel:
- egymás intézményeinek rendezvényein való részvétel, lehetőség szerint
- közös programok, délelőtti szervezése.

Farkas Leventéné
Óvodavezető

Anyakönyvi események



Tájékoztatjuk Olvasóinkat, hogy a kópházi lakosok házasságkötései közül csak a kópházi házassági anyakönyvi eseményekről vannak hivatalos információink. A más településen házasságot kötött kópháziakról csak az érdekeltek közlése alapján szerzünk tudomást, ezért kérjük amennyiben kívánják, hogy a jövőben megjelenjenek az anyakönyvi hírekben értesítsék hivatalunkat.



Házasságot kötöttek 2013-ban:

Reinitz Renáta – Molnár László
2013. május 11.
Buzonics Gabriella – Horváth Gábor
2013. május 25.
Balla Georgina – Szalai László
2013. július 11.
Menyhárt Terézia – Hirschler Vilmos
2013. július 11.
Lévai Hajna Judit – Fispán Marcell
2013. augusztus 30.
Szallmer Teréz – Nagy Szabolcs
2013. augusztus 31.
Szabó Viktória – Bolla Krisztián
2013. szeptember 7.
Daróczi Mária Bernadett – Jehoda Attila
2013. szeptember 7.
Pinezits Nikolett – Porga Zsolt
2013. október 12.

Újszülöttek 2013-ban:

Molnár Luca (január 23.)
Galgóczi Mátyás (január 31.)
Kocsis Annamari (február 11.)
Bernáth László (március 6.)
Ambrus Vivien (március 22.)
Hoschek Máté (április 29.)
Molnár Dávid (május 17.)
Mészáros Dániel (május 21.)
Taschner Léna (június 17.)
Vizniczki Léna (július 5.)
Kránitz Kitty (augusztus 3.)
Molnár Milán (augusztus 9.)
Kéri Noémi (augusztus 10.)
Begovits Tia (augusztus 13.)
Hideg Barnabás (augusztus 23.)
Millendorfer Martin (szeptember 10.)
Nyúl Nóra (október 16.)
Szalai Krisztián (október 25.)
Bolla Dominik (november 29.)
Rabi Mátyás (december 6.)
Egresits Bálint (december 16.)



Elhunytak 2013-ban:

Szendi Györgyné Orbán Terézia
1952 – 2013. február 7.
Presits Márton 1953 – 2013. február 12.
Kálcsics István 1941 – 2013. február 20.
Opposits Márton 1929 – 2013. március 23.
Tauber Judit 1948 – 2013. március 26.
Egresits Sándor – 1957 – 2013. május 25.
Becska Ernő 1944 – 2013. június 25.
Tóth János 1926 – 2013. július 25.
Lőrincz Béláné Németh Ilona
1923 – 2013. augusztus 10.
Jámbor Tamásné Pilsits Teréz

1919 – 2013. augusztus 22.
 Taschner Ferencné Taschek Róza
 1926 – 2013. szeptember 1.
 Grubits Katalin 1928 – 2013. szeptember 16.
 Wilcsinszky Vilmosné Egresits Katalin
 1933 – 2013. szeptember 17.
 Dénes Péterné Orosz Mária
 1948 – 2013. szeptember 26.
 Egresits Istvánné Grubits Magdolna
 1923 – 2013. október 31.
 Gludovátz Ferenc 1943 – 2013. december 3.
 Horváth József 1951 – 2013. december 27.
 Payrits Antalné Presits Jusztna
 1927 – 2013. december 29.

-:-

*Hrvatska samouprava Koljnofa Vas
 srdačno poziva na predstavu
 Igrokazačkoga društva Hrvatskoga
 Židana " Augustin Blazović: Koliko smo,
 to smo!" 23. februara (nedilju u 15 uri).*

Čekamo Vas!



MEGHÍVÓ

Pokoli Történetek- Angyali Történetek,

avagy két óra alatt a Föld körül Vujity
 Tvrtkoval.

Fimvetítéssel egybekötött közönség-
 találkozó a TV2 Pulitzer- emlékdíjas
 műsorvezető- riporterével.

Ismerje meg a világ legmulatságosabb
 diktatúráját, Csernobil titkait, Fekete-
 Afrika misztikumát, Észak- Korea hét-
 pecsétes titkait.

**Egy este a Tvrtkoval, amit
 soha nem fog elfelejteni!**

Helyszín: Művelődési Ház,
 Kópháza

Időpont: 2014. február 15.
 első előadás 18.00

második előadás csak nagy érdek-
 lődés esetén 20.30

Belépő ára: 1500 Ft,-
 amely megvásárolható (csak elővétel-
 ben) a Polgármesteri Hivatalban
 (Kópháza, Fő utca 15.)

Szervező: Kópházi Horvát
 Nemzetiségi Önkormányzat

MEGHÍVÓ



„Ha jöttök lesztek, ha hoztok esztek!”

Ezen régi magyar szólással, hívunk, várunk szeretettel
minden kedves érdeklődőt

FARSANGI ÁLARCOS- BATYUSBÁLRA

Melyet Kópházán a Művelődési házban rendezünk
február 21-én (PÉNTEKEN)

20 órától

Belépő: 1500.-Ft, jelmezből 1000.- Ft

Zene: DZSÚZ

Ételt, italt mindenki maga hozza!

A legjobb jelmezt díjazzuk!

Meglepetés !!!

Mindenkit szeretettel várunk: KKÖ és Mladik

Asztalfoglalás: ETM Tel.: 531-038/16 mell. vagy 20/9105335

Hrvatski bal u Koljnofu



Koljnof- Hrvatsko društvo Koljnofa je već 37. put priredilo tradicionalni bal a sada već treći put u Restoranu Tercia u domaćem selu. Organizatori su si pozvali časte goste širom Gradišća i predstavnike društava iz Hrvatske. Pozivu su se odazvali Berislav Živković, prvi tajnik Republike Hrvatske u Ugarskoj; Mladen Mišurić Ramljak,

gradonačelnik Kiseljaka; Krešimir Matašin, ravnatelj Osnovne škole Vukovina; Stjepan Vrbanić, direktor Turističke agencije Crv; Andrija Handler, predsjednik Društva Gradišćanskih Hrvata u Ugarskoj; Antal Nemeth, faranik Koljnofa; Franjo Grubić, načelnik sela, i Franjo Pajrić bivši direktor škole a sada predsjednik Čakavske katedre Šopron i dr. Franjo Pajrić, predsjednik Društva Hrvati.

Goste je u ime organizatorov pozdravila Ingrid Klemenčić a sadašnji predsjednik društva Geza Volgyi mladji je u svojem svetačnom govoru istaknuo djelatnost folklornih skupin.

Na otvaranju je sudjeljivala Ženska klapa Golubice u pratnji Tamburaškog sastava Mješanci, Koljnofski tamburaši pod peljanjem Geze Volgyija mladjeg i Koljnofsko kolo, ko uvježba Petar Mogyorosi i Eva Halasz.

Na balu je svirala grupa Pinka- Band a u pauza su se predstavile nove tamburaške grupe: Tamburaški sastav Mješanci i grupa WhatsUpCi.

Uz bogatu tombolu, dobo jilo i muziku su gosti do jutarnjih ur uživali predivnu atmosferu restorana.

IK

Programterv

Február

7-9. Komunikacija kod mladih - Művelődési ház

14. Farsang - Óvoda

14-16. Mediji kod mladih - Művelődési ház

15. Vujity Tvrtko előadás - Művelődési ház

21-23. Tradicionális hangszerek tábora - Művelődési ház

21. Batyus bál - Művelődési ház

23. Városnéző túra - Sopron
23. Zsidányi színdarab - Művelődési ház

Március

1-3. Rijekai karnevál
7-8. Nemzetiségi konferencia
14. Ünnepség
17-21. Iskolai kirándulás - Buševac
21-23. Szüenír készítés - Művelődési ház
24. Helytörténeti túra - Brennbergbánya



A D-vitamin pótlás fontossága télen

A D-vitamin, ami egy zsírban oldódó vitamin, legjobban a bőrben képződik, ha azt elegendő napfény éri. Télen kevesebb a napsütés, és így fokozottan figyelniük kell az elegendő D-vitamin bevitelre. Az odafigyelés még fontosabbá válik, ha tudjuk azt is, hogy a magyar lakosság több mint 40%-a szenved D-vitamin hiányban.

A D-vitamin-hiány tünetei lehetnek: fáradékonyság, gyakori betegeskedés, gyenge immunrendszer, izomgyengeség.

A D-vitamint napfény hiányában táplálkozással vagy vitamin formájában kell bevinni.

Kitűnő D-vitamin forrásaink a halmájolajok, a máj, a tojás, a tej és a tejtermékek, margarinok.

A D-vitamin (kalciferol formában) jellemző mennyisége 100 g élelmiszerben:

száraztésztákban: 0-0,4 µg

zöldség, gyümölcs: nem jellemző

vaj, margarinfélesek: 0,5-7,5 µg

húsok, húspari termékek: 1-4 µg

halak: 0,5-10 µg

tej: 0,05-0,3 µg

tojás: 1 µg

Napi szükséglet

Sport hírek



2013 évi utcabajnokság dobogósai:

1. Savanyúkút utca
2. Határőr utca - Mező utca –Nádasdy u
3. Fő utca - Ikva sor - Soproni utca

A legjobb játékos: Szalai Márk

A legjobb kapus: Molnár Bálint

Téli Jótanácsok

életkor	szükséglet (mikrogramm)		szükséglet (mikrogramm)		
	nő	férfi		nő	férfi
Félévesnél fiatalabb	10		Várandósság	10	-
7-12 hónap	10		Szoptatás	10	-
1-3 év	10		Nehéz fizikai munka	-	5
4-6 év	10		Stressz	5	
7-10 év	10		Dohányzás	7	6
11-14 év	10		Alkohol fogyasztás	6	
15-18 év	10				
19-30 év	5				
31-60 év	6	5			
60 év felett	6	5			

Mihez szükséges a D-vitamin?

A kalcium és a foszfor felszívódásához és beépüléséhez.

Felelős a csontok egészségéért, a csontok gyógyulásáért pl. törés esetén, jelentősége van a csontképződés folyamatában. Fontos szerepet játszik a csonttritkulás megelőzésében is.

Hiánya kisgyermekkorban visszamaradt csontfejlődést, időskorban csonttritkulást okoz.

A D-vitamin erősíti az immunrendszert, a fertőzésekkel (pl. nátha, influenza) szembeni védelmet.

A D-vitamin segíthet megelőzni a daganatos betegségeket, a szív- és érrendszeri betegségeket.

Napi ajánlott mennyiség

Az ajánlott D-vitamin mennyiség naponta 400 NE (nemzetközi egység), azonban a legújabb kutatások ennél is többet (1000 NE) ajánlanak.

A D-vitamin túladagolása

D vitamin túladagolás egészen extrém mennyiség, 10 000 NE vagy ennél több huzamos szedésével fordulhat csak elő. Túladagolása azt eredményezi, hogy megemelkedik a vér kalcium-szintje, túl sok kalcium épül be a csontokba, az érfalakba; növeli az érrelmeszesedés kockázatát, növekedési zavarokat okozhat. A D-vitamin túladagolása vesekárosodást eredményezhet.

Nyáron - a napsütés következtében - magasabb a szervezet D-vitamin szintje. Fontos tudni azt is, hogy a természetes úton, napsütés hatására keletkező D-vitamin nem adagolható túl.

Túladagolás csak egyéb készítményekkel, étrend-kiegészítőkkel lehetséges.



A Kópházi Napköziotthonos Óvoda közepsősei élvezik a frissen lehullott havat.