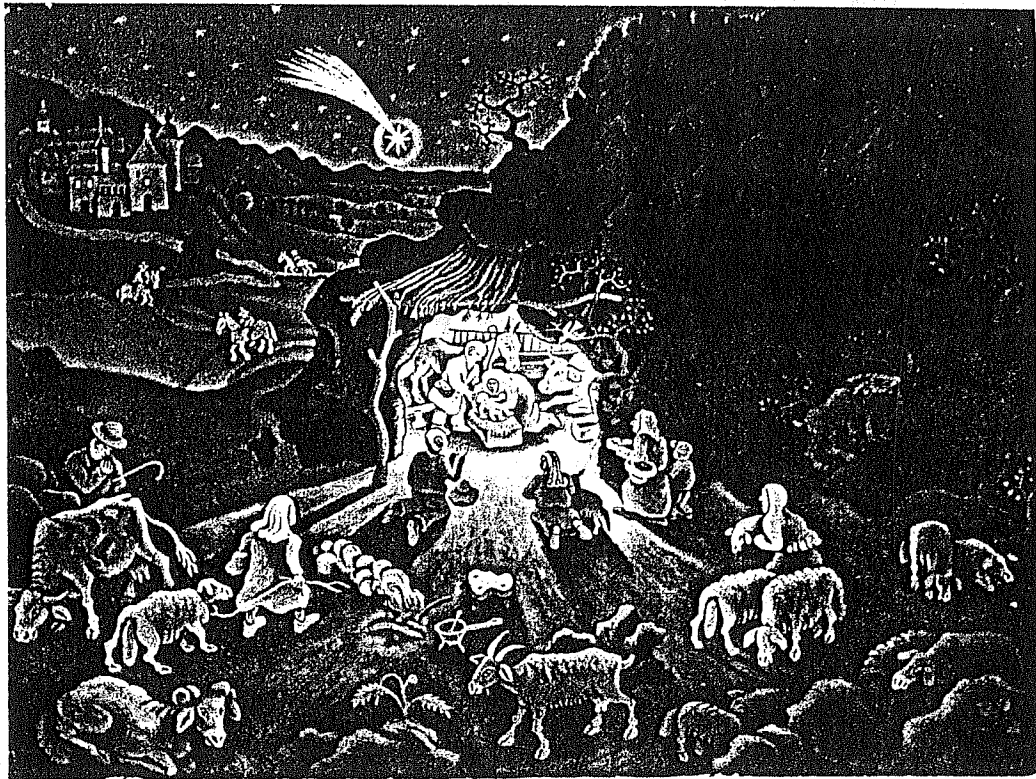


KÓPHÁZI HIREK



I. évfolyam
4. szám
1995.
Karácsonya

Kópháza Önkormányzatának információs lapja



*Blažen Božić
i svićna nova ljeto*

Kellemes Karácsonyi ünnepeket
és boldog újévet kíván
Kópháza község Önkormányzata !

Aktuális szabályok és előírások

KÓPHÁZA KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK
5/1993. (XL15.) rendelete

a közterületek és közterület jellegű területek
használatának egyes faluképi, köztisztasági és építésügyi előírásairól

- (1) Az ingatlanok mentén a tulajdonos (használó) kötelessége a járdaszakaszok, gyalogos közlekedésre szolgáló utak tisztántartása. E kötelezettség a beépítetlen, használaton kívüli és belterületi mezőgazdasági hasznosítású ingatlanok előtti járdára /3.§ (2)bek. b)pont/ is kiterjed.
- (2) Az ingatlan tulajdonosa köteles az úttest vagy a gyalogjáró terébe kinyúló ágak, bokrok nyeséséről gondoskodni. A tulajdonos köteles gondoskodni a járdához tartozó lefolyó hótól, jégtől és a lefolyást akadályozó egyéb anyagoktól való megtisztításáról.
- (3) A tisztántartásra kötelezettnek / (1) bekezdés/ az ónos esőtől, jégtől, vagy hótól síkossá vált járdát reggel hét óráig közegészségügyi szempontból veszélytelen szóróanyaggal (pl. fűrészpor, homok, szózott homok, hamu, kis szemcséjű salak stb.) fel kell hintenie, a felolvadt havat el kell távolítania szükség szerint naponta többször is. Tilos a kóssóval való síktalanítás. A szóróanyag beszerzéséről a kötelezettnek kell gondoskodni.

A közterület rendeltetésszerű használata

4.§

- (1) A közterületek kezelői feladatát (fenntartás, tisztítás, kezelői felügyelet) a Polgármesteri Hivatal látja el szervezetekkel, illetve személyekkel kötött megbízásokkal.

6.§

- (1) Jármű rakományát úgy kell rögzíteni és szállítani, hogy az le ne essék, le ne szóródjék, ki ne ömöljék, a levegőt ne szennyezze.
- (2) Tüzelőt, egyéb ömlesztett anyagot járdán, úttesten -aforgalom akadályozása nélkül- 48 óra időtartamig lehet tárolni, ezt meghaladó időtartamra közterülethasználati engedélyt kell kérni.

Emelkedik a gépjárművek adója

Jövőre megváltozik a gépjárművek súlyadója. Minden megkezdett 100 kg után 600,-ft az adó.
Motorkerékpár, lakókocsi, lakóautó és a sátras utánfutó adója 3000,-ft/év
Az adót évi két részletben lehet befizetni csekken.

Első félévben márc. 15.-ig
Második -"- szept. 15.-ig

A gépjármű adóval kapcsolatosan nagyon fontos, hogy a törvény rendelkezése alapján az a fizeti az adót, -annak a kötelessége -akinek a nevére szerepel 1996. jan. 1.-én. /Gépkocsi értékesítésénél az ármegállapításnál célszerű lesz bekalkulálni./

A képviselő testület, azért vezetett be viszonylag magas gépjármű adókat, mert más helyi adó bevezetését egyelőre nem tervezi.

Aktuális időszak – AZ ORVOS TANÁCSAI – Egészséges táplálkozás

Néhány jó tanács: fogyasszunk minél több nyers gyümölcsöt, gabonamagvakat, zöldséget, zöldséget. Használjunk főzéshez növényi zsírokat, olajokat. Fogyasszunk zsírszegény tejterméket, kevesebb vaját, tojást, húst, cukrot, édességet. Használjunk kevesebb sót, erős fűszert, kevés konzervált élelmiszert, mert ezekben nemcsak a cukor és a só több, hanem a mesterséges tartósítószer is ártalmasak, de legalábbis nehezen emészthetők.

Szervezetünkben a szénhidrátok és ballasztanyagok is napi szükségletek. Az előbbinél nem a cukorra gondolunk, hanem az olyan szénhidrát tartalmú élelmiszerekre, mint a müzli, a friss zöldség, gyümölcs. Ezek ballasztanyagokat is tartalmaznak, megakadályozva az emésztési zavarokkal járó betegségek kialakulását, mint például a bélgyulladás, sérv, aranyér. Kerüljük a csábító de „üres” szénhidrátokat, amilyen a fehér kenyér, a péksütemények, a csokoládés kekszek, vagy a szalmaburgonya, amelyekben nincs ballasztanyag – bár igen laktatóak, sőt hízlalók.

A lényeg, hogy tegyük változatos táplálkozásunkat, miáltal a szervezetünk minden szükséges anyaghoz hozzájuthat. A konyhában töltött idő, munka, energia nem áll arányban az egészséges táplálkozással. Ellenkezőleg. Bizonyos tápanyagokat, vitaminokat éppen a főzéssel „pusztítunk” el. Csökkentjük az összes zsíradék mennyiségét, a zsírdús sertéshús helyett együnk marhahúst, darálva is, és halat, vadat. Amit lehet, süssünk olaj nélkül, grillezve, párolva, dinsztelve. Kerüljük a belsőségeket is, mert a máj, vese telített zsírokat tartalmaz, ezáltal fokozza a szervezet koleszterin-termelését. A koleszterin lerakódik az erek falán és vérkeringési zavarokat okoz. A többszörösen telítetlen zsírok (margarinok) ezzel szemben csökkentik a koleszterinszintet.

Ásványi anyagok és vitaminok az élelmiszerekben

Vitaminok	Fontosak:	Miben található?
A	a szem, a szövetek, a bőr és a nyálkahártya működéséhez.	máj, hal, kagylók, rákok, vaj, margarin, sárgarépa, paradicsom, zöldségek.
B-csoport B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ , B ₁₂ , folsav	a szénhidrát-anyagcseréhez, az agyfunkciók, bőrsejtek, haj és a vörös vérszövetek termeléséhez.	hús, (különösen a máj és vese) hal, tej, sajt, tojás, élesztő, gabonamagvak, teljes gabonapehely, teljes gabonalisztből készült kenyér, zabliszt, hüvelyesek és leveles zöldségek.
C	az izmok, inzalagok, inak működéséhez. Elősegíti a gyógyulást, segíti az ellenállást a fertőzésekkel szemben és megkönnyíti a vasfelvételt.	leveles zöldségek, burgonya, citrom, bogyós és egyéb gyümölcsök.
D	a szervezet kalcium-felvételehez és szabályozza a csont által a véren keresztül felvett kalcium mennyiségét. Különösen a gyermekeknek és az idős embereknek van rá szükségük a csontépítéshez.	zsíros halak, kagylók, rákok, margarin, tej, sajt, tojás és vaj.
E	a zsíryanycsere szabályozásához, és véd a vérkeringési zavarokkal szemben.	növényi olajok, gabonakészítmények, tojás, dió, mogyoró, élesztő, margarin.
K	a normális véráramlásához	káposzta, spenót, borsó, teljes gabonalisztből készült termékek.
Ásványi anyagok	Mire jók? Miben található?	
kalcium	A foszforral és a magnéziummal együtt gondoskodik a csontok és a fogak felépítéséről. A vérben lévő legfontosabb anyagok közé tartozik, és nélkülözhetetlen sok anyagcserefolyamathoz. Tejben, halban és zöld zöldségben található.	
foszfor	Ugyanazt a funkciót tölti be, mint a kalcium és a legtöbb élelmiszerben megtalálható.	
magnézium	Ugyanazokat a funkciókat tölti be, mint a kalcium. Ezen kívül a magnéziumhiány gyengeségérzést és depressziót okoz. A legtöbb élelmiszerben megtalálható.	
nátrium	A sejtek folyadékháztartását szabályozza és csak nagyon kis mennyiségben szükséges. A túl sok nátrium zavarja a kálium funkciót. Előfordul a gyümölcsökben, a zöldségben, a húsban és a gabonákban.	
kálium	Szabályozza a sejteken belüli folyadékháztartást különösen a vörös vértestekben és az izomsejtekben. A banán, a cékla, a burgonya, a káposzta, a viaszbab, szárított gyümölcs a dió, a mogyoró, a tej és a hús tartalmazza.	
vas	Nélkülözhetetlen a vörös vértestek és az izomsejtek képződéséhez. Májban, vesében, tojásban, kenyérben, lisztben, zabban, fügeben, szárított sárgabarackban, szilvában, sötét szirupokban, cukorszirupban, és kokadióban található.	
nyomelemek	Cink, réz, mangán, szelén, króm, jód, fluor és molibdén. Ezekre csak nagyon kis mennyiségben van szükség és a legtöbb élelmiszerben megtalálhatók.	

1996. január elsejétől megváltozik az orvosi ügyelet rendje:

~~~~~

**Központi ügyelet lesz.**

**Hétközben: Du. 16-tól reggel 6 óráig**

**Hétfőn és ünnepnapokon:**

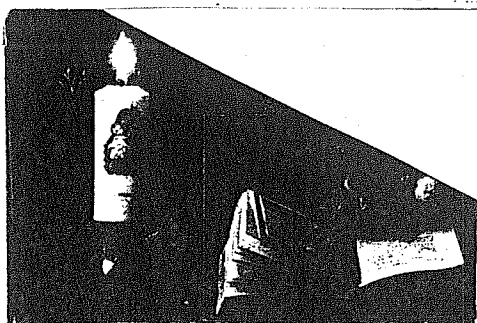
**Reggel 7 órától másnap reggel 7 óráig**

**A központi ügyelet címe:**

**Sopron, Lenkei u. 2.**

**Tel.: 312-010**

A kópházi cserkészek december 24-én (vasárnap) reggel 8 órakor hozzák a BETLEHEM I lángot a kistemplomba.



KÁBELTEL Kft a kábel TV gondokról

A rossz időjárás miatt elakadt a vezetékhalózat végleges kiépítése. ezért a Gagarin, Jurisich és Béke utcára már csak jövőre kerül sor. Jelenleg a működő rendszerről az elmaradt házak bekötéseit végzik. Karácsonyra minden nagykópházi igénylőt, -akik befizették a 8000,-forintot-rákapcsolnak a rendszerre. Újabb befizetési igénnyel továbbra is Tőkés Andrást kell megkeresni.

A rákapcsolt televíziók vételi problémáit mindenesetben a Kábeltel Hiba bejelentőjénél kell bejelenteni.

Több helyről érkezett jelzés, hogy a kábel TV bekapcsolásával romlott az addig használt antennák vételi minősége. Ilyen esetben is a Hibabejelentőt kell értesíteni.

Hibabejelentő telefonszáma: 312-012

Ügyfélszolgálat: 8 - 17 óráig

17 órától reggel 8-ig üzenetrögzítő

Hiba bejelentés: 8 - 17-ig/Szombaton és vasárnap is/

Hiba elhárítás: 8 - 20-ig / - " - - " - /

Határ mentén élünk

A határőrség feladata az országhatár őrzése a határrend fenntartása. Ennek érdekében igazoltathatja azt, akinek személyazonosságát meg kell állapítani. Az igazoltatás megtagadása esetén az igazoltatottat feltartóztathatja ill. előállíthatja. Szükség esetén kényszerítő eszközöket is alkalmazhat.

Határterületre vonatkozó előírások:

Határvízen tartózkodóknak - ideértve a halászokat és a horgászokat is -, továbbá a határ közelében vadászó személyeknek tilos az államhatárt átlépni, illetőleg a szomszédos állam területére átlőni.

Az államhatár mentén tartózkodó személyek a szomszédos állam területén tartózkodó személyekkel csak felhatalmazás esetén folytathatnak beszélgetést.

Az állattartók kötelesek gondoskodni arról, hogy háziállataik ne menjenek át az államhatáron.

A határvonaltól számított 50 méter szélességű területsávban csak olyan növények termesztethetők, amelyek nem nőnek 60 cm-nél magasabbra.

Videófelvétel a zágrábi "DESIDORIUM"-ról

"DESIDORIUM"zágrábi énekkar dec. 16-án adott koncertet, majd résztvett a vasárnapi szentmisén. A nagy tehetségű fiatalok szerepléséről -a szentmiséről is -videófelvétel készült a jó akusztikájú kegytemplomban. Az 1994 évi és a mostani szereplésükről elkészültek a videokazetták.

Megvásárolhatók 1200,-forintért

Cím: Berényiné Szilágyi Márta, Kópháza, Jurisich u. 26.

Összeállította: Völgyi Géza