

Rábahídvégi Híradó

2007. április

A RÁBAHÍDVÉGI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

V. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

Húsvéti Köszöntő

Mind a magam, mind az önkormányzat nevében Kellemes Húsvéti Ünnepeket, sok finom sonkát és rengeteg locsolót kívánok minden rábahídvégi lakosnak!

Borsits Zoltán
polgármester



KELLEMES HÚSVÉTI ÜNNEPEKET!

Valami megmozdult...

Fáklyás felvonulás 1848 emlékére

Hazánk legmagasztosabb nemzeti ünnepe 1848. március 15. Úgy érzem, ezzel a kijelentéssel nem sokan szállnának vitába velem.

Mindenki elismeri 1848 történelmi szükségességét és jelentőségét. És mint ilyen, nincs kies hazánkban olyan település, amely elmulasztaná a megemlékezést róla.

Nincs ez másként itt, kis falunkban sem. A helyi dalárda és az iskola tanulói már hetekkel korábban

elkezdtek a műsor előkészületeit. Ekkor vetődött fel egy fáklyás felvonulás lehetősége. Úgy gondoltuk, talán településünk több hazafias érzületű lakosát buzdítanánk a közös megemlékezésre, ha a hagyományokkal szakítva, fáklyás felvonulással, '48-as dalokat énekelve alapoznánk meg az ünnep hangulatát. És valóban, fáradozásunk érdemesnek bizonyult a lakosság figyelmére! Lényegesen

többen gyűltünk össze, mint az előző években.

És aki eljött, biztos nem bánta meg. A felsősök remek, diaképek beavágásával fűszerezett műsorral rukkoltak elő Horváth Andrea magyartanárno irányításával. Helyi dalárdánk ezúttal kiegészült iskolánk széphangú leánykáiival, akiket Keneseiné Koós Judit tanítónő tanított be erre az alkalomra.

Minden előadónak és résztvevőnek kö-

szönet a munkájáért és a fegyelmzett, ünnephez méltó magatartásáért! Láthatjuk! Mi, rábahídvégiek vagyunk rá az élő példa: politikamentesen is lehet méltósággal emlékezni a hősökre!



Önkormányzati hírek

2007 január 23-án tartotta idei évi első ülését a képviselő-testület.

Módosították a képviselők a szociális igazgatásról szóló rendeletet. Ennek lényege, hogy a rendeletben átvezetésre kerültek a szociális törvény 2007. január 1-től hatályba lépett változásai, továbbá a helyben szokásos legolcsóbb temetés költséget 150.000,-Ft-ban határozta meg a testület, a szociális étkeztetés térítési díja pedig 71,-Ft lett. A gyermekvédelmi rendelet módosítását szintén a térítési díjak változása indokolta.

A tanácskozás nagy részét az iskolával kapcsolatos kérdések tették ki. A Püspökmolnárral közösen létrehozandó intézmény lehetőségeiről volt szó, elhangzott továbbá az is, hogy amennyiben Püspökmolnárral nem sikerül a társulást létrehozni, Vasvár még ott marad lehetőségként. Az érintett szülőknek másnap szülői értekezletet tartott az iskola, melyen részt vett a polgármester és a képviselők is. Itt részletes tájékoztatást kaptak a szülők, és az ezt követően elvégzett felmérésből kiderült, a szülők nagy része támogatja a testület elképzelését, a Püspökmolnárral való közös iskola létrehozásáról.

Határoztak a képviselők az EDS Magyarország Kft.-vel új bérleti szerződés megkötéséről, mivel a régi szerződés lejárt.

Döntöttek a képviselők az ÁLOM DISZKONT bolt új bérleti díjáról is, mivel a bérelt terület kibővült.

2007 február 1-én a Művelődési Házban Püspökmolnári község Képviselő-testülete és Rábahídvég község Képviselő-testülete közösen meghallgatta Szentirmai László közoktatási szakértőt, a társulásban működtetni kívánt iskolával kapcsolatban. A képviselők a szakértő úrhoz kérdéseket intézhettek. A képviselők egy sor szakmai kérdést is megvitatottak, mint például a kompetencia alapú oktatás, az idegen nyelv tanításának kérdései, a szakos ellátottság fontossága. A szakértő véleménye az volt, ha mindenki akarja, akkor itt egy minta értékű, jól működő közös intézményt lehet létrehozni. A két képviselő-

testület egységes álláspontja az volt, hogy ha a döntésnek megfelelően megvalósul a közös intézmény, akkor jó iskolája lehet a két településnek.

2007 február 15-én tartotta soron következő ülését a képviselő-testület.

Itt első olvasatban megtárgyalták az önkormányzat 2007. évi költségvetését. Borsits Zoltán elmondta, első ránézésre nagyon ijesztő képet mutat a tervezet, mivel a működési hiány 19millió forint. E mellett azonban 3 millió forintja van az önkormányzatnak a folyószámláján, és 6 millió forint pedig lekötve. A tavalyi évi pénzmaradvány kb. 7 millió forint, ebből 5 millió forint a működési célokra, 2millió forint pedig a fejlesztési célokra fordítható összeg. A tervezet nem tartalmazza az iskola átszervezésével kapcsolatos várható többletbevételeket, illetve az ebből eredő megtakarítást. Az önhibáján kívül működési forráshiányos önkormányzatok támogatására az idei évben is számít a település. A működési hiány mellett 9.657 ezer forint fejlesztési tartalékkal is számol a tervezet, amely a pályázatok önrészeként felhasználható. Ilyen kiegészítésekkel már nem is olyan rossz a helyzet, mint ahogyan látszott. Az iskola átszervezésekor majd figyelni kell a felszabaduló munkaerőkre. Az iskolában a konyhai dolgozó munkaidejét 6 órában tartalmazza az előterjesztés, a karbantartási feladatok a takarító munkakörébe kerülnek, mivel a gázfűtésre való átállás miatt ez a feladat is belefér a munkaidejébe. Ezt követően a költségvetés tételeinek részletes tárgyalása következett, mely során a következő módosításokat hozta a testület: a képviselői tiszteletdíjat 2007. március 1-től 19ezer Ft-ban határozták meg, a polgármester költségtérítése 20%-ról 30%-ra emelkedett. A képviselők közül Horváth Ernő nyilatkozott úgy, hogy ő nem kéri a tiszteletdíját, abból az Iskola, az Óvoda és a Sporttöltöző részesül, később meghatározandó mértékben és céllal. A kistérségi hozzájárulásra a kistérségi társulás döntése értelmében nincs szükség, mivel azt

átvállalta a társulás, így ez a tétel kikerült a költségvetésből, a Lövészklub 10 ezer forinttal több támogatást kap. Beszéltek a képviselők az általános iskolás gyerekek tankönyvtámogatásáról, mivel a tankönyvsomagok ára jelentősen megnőtt az előző évihez képest. Az az álláspont alakult ki, hogy majd meg kell vizsgálni, mennyi a plusz teher a családoknak, és az iskolánál elért megtakarításból lehet úgy átcsoportosítani, hogy az előző évinél senkinek ne kelljen többet fizetni a tankönyvekért. Megbízták a jegyzőt, hogy az elfogadott módosításoknak megfelelően gondoskodjon a költségvetés átdolgozásáról, hogy a következő ülésen a testület el tudja azt fogadni.

Határozatot hoztak a képviselők a Magyar Állam tulajdonában és a Nyugat-Dunántúli Környezetvédelmi és Vízügyi Igazgatóság kezelésében lévő Rábahídvég, 029/2 hrsz-ú „Holt-Rába” megnevezéssel nyilvántartott ingatlan ingyenes önkormányzati tulajdonba kerülésének kezdeményezéséről. Itt feltöltés révén a jövőben szánkózó domb kialakítását tervezi az önkormányzat. Szintén határoztak a Magyar Állam tulajdonában és a Vas Megyei Állami Közútkezelő Kht. kezelésében lévő Rábahídvég, 258 hrsz-ú lakóház, udvar gazdasági épület megnevezéssel nyilvántartott ingatlan ingyenes önkormányzati tulajdonba kerülésének kezdeményezéséről. Itt a már kialakított Bertha-Park működtetése és továbbfejlesztése a cél.

Elfogadta a testület a Kistérségi Társulás létrehozásáról szóló megállapodás 4. számú módosítását, mely a Térségi Turisztikai Menedzsment Iroda felállítását és működtetését tartalmazza. Az iroda feladata a kistérségben a gazdaság- és turizmusfejlesztési valamint idegenforgalmi feladatok ellátása. A módosí-

tás átvezeti még a kistérségben kialakult közoktatási intézményfenntartó társulásokat a változásoknak megfelelően.

2007. március 13-án, közmeghallgatással egybekötött testületi ülésen döntöttek a képviselők a Gyermekjóléti Alapra benyújtott pályázatokról, az iskola 115ezer forintot kapott, az óvoda pedig 65ezer forintot, viszont Déri Ferenc képviselő felajánlotta, hogy az óvoda pályázatában 10ezer forint összegben szereplő húsvéti csomagokat megveszi, Forrai Miklós képviselő pedig a 15 ezer forint összegben meghatározott mikuláscsomagok finanszírozását vállalta át.

Elfogadta a testület a 2007. évi költségvetését. A módosítások átvezetése után végül 16.862,- ezer forint működési hiánnyal, és 9.657,-ezer forint fejlesztési tartalékkal.

Megalkotta a testület a gazdasági programját, mely a képviselő-testület megbízatásának idejére határozza meg a fejlesztési feladatokat. A kiindulási alap a polgármester programja volt. A fejlesztések közül legfontosabb feladat az Általános Iskola vizesblokkjának kialakítása. A fejlesztések között szerepel az Orvosi Rendelő felújítása, a Polgármesteri Hivatal komplex felújítása, az Általános Iskolához tornaterem építése, szennyvízberuházás, Általános Iskola külső vakolása, Művelődési Ház felújítása, játszótér bővítése, új létesítése, utak, járdák felújítása, további buszvárók és hulladékgyűjtők kihelyezése, a bérlakás állomány felújítása, a „Bertha-Köz” tereprendezése, parkosítása.

Elfogadta a testület az új Szervezeti és Működési Szabályzatát, melyet a választásokat követő hat hónapon belül kellett felülvizsgálni.

Dr. Kovács Andrea
jegyző

A MŰVELŐDÉSI HÁZ HÍREI

A Művelődési Ház napjainkban sok funkciót lát el, nem csak a szorosan vett művelődési formákat fogadja be, hanem faluházként is működik.

A közeleti események, ünnepek, politikai rendezvények, termékbemutatók, vásárok, gyűlések pl. sport, ÁFÉSZ, erdőbirtokosság, egyéb civil szervezetek, a kisebbségi önkormányzat helyszíne is egyben.

A 4 véradás, esetleg tüdőszűrés is itt zajlik.

A könyvtár, egészségügyi tanácsadó, és a teleház állandó jelleggel üzemel.

A múlt évben a kimutatások szerint az összes látogatottsága: 8.386 fő volt a Művelődési Háznak. Ez a szám nem tartalmazza a könyvtár és az egészségügyi tanácsadó forgalmát. Ebből megállapítható, hogy a „Ház” igénybe vétele nagy. Ennek megfelelően korszerűsítések történtek. 2005 végén a gáz bevezetésével a régi korszerűtlen fűtés szűnt meg. A belső helyiségek festése, padozatának felújítása fokozatosan megtörtént, ezáltal melegebbé és otthonosabbá vált minden. A külső terek falai is megújultak és 2 szép új csillár került a régiék helyére.

Ezt a szép környezetet meg kellene becsülni, de sajnos itt-ott már feltűnedeznek az apróbb rongálások jelei.

Kérjük az oda járó fiatalokat, hogy segítsenek a rendet és tisztaságot megőrizni.

A múlt negyedévi Hídvégi Híradó már közölte, hogy dalárda alakult községünkben. A volt Nyugdíjas Baráti Körből is csatlakoztak páran a csoporthoz. A fiatal nemzedék nagy szeretettel fogadta az idősebbe-

ket. Eddig mind a 2 bemutatkozása jól sikerült a dalosoknak. Felléptek az idősök napján és a legfrissebb szereplésük a március 15-i szép fátylós felvonulás és ünnepély volt, ahol az iskolával karöltve történt a műsor.

A dalárda jelenleg 2 hetenként tart próbát. Fellépés előtt sűrűbben is. A szervezés oroszlánrészét Borsitsné Pásti Rita tanárnő vállalta fel. Állandó tagsága: 20 fő.

Jelenleg indult egy akrobatikus Rock and Roll táncsoport 14 fővel. A foglalkozások minden hét pénteken délután 16 órától – 18 óráig tartanak.

A könyvtár heti egyszer, 2 órától – 5 óráig tart nyitva. Vásárok alkalom szerint, átlagban heti egyszer-kétszer vannak. Pl.: a múlt évben 2006-ban, 74 alkalommal volt. A jelen évben eddig már 9 vásár volt.

Az évben már véradás 1 alkalommal történt.

Gépkocsi vezetési tanfolyam a múlt évben 2 ízben volt. 2007-ben 1 alkalommal, január-február folyamán működött.

Az általános iskolások farsangi karneválja nagyon szép és színvonalas volt. Minden csoport, illetve osztály dicséretet érdemel felkészítő tanáraival egyetemben.

A szépérvék fejlesztése, az esztétikai nevelés mindenkori feladatunk. Vannak, akik szeretik az irodalmat és az egyszerű asszony, Varga Lajosné, Ilonka néni, aki ezt a verset a Szent Erzsébet év alkalmából írta:

Pados József

ÁRPÁD HÁZI SZENT ERZSÉBET

Szent Erzsébet szép királylány
A hazánkért imádkozzál.
Idegenben nevelkedtél,
Az Istenről elméledtél.

Betegeket gyógyítottad,
Az árvákat vigasztaltad,
Éhezőknek ételt adtál,
Az Istennek hálát adtál.

Csoda fakadt magas égből,
Rózsa hullt a kötényedből.
Magyarország szép virága
Kérjél áldást a hazára.

Kérjél vigaszt szenvedőknek,
Kenyeret az éhezőknek.
Tiszta szívet embereknek,
Meghallgatást könyörgőknek.

Ha Isten ezt meghallgatja,
Boldog világ lesz e honban,
Hogy boldog legyen magyar népünk,
Szent Erzsébet! Segíts nekünk!

Húsvét

Jézus sírját felkereső asszonyok ezt az üzenetet kapták: „Az Úr Feltámadt”. A feltámadás első hírének tehát az asszonyok kapták meg. Azok az asszonyok, akik csendben és hűségesen álltak olyan sokszor Jézus szolgálatába, és követték Őt végig a Galileába vezető úton, egészen a kereszting.

Az a Jézus, aki meghalt és eltemették, az Isten feltámasztotta. ÉL, és újból velünk van. Az Úr legyőzte a halált. Ez az „új örömhír”. Ez a húsvét üzenete. A tanítványok meghallották az asszonyoktól a hírt: azt, hogy Jézus feltámadt. De még mindig féltek és az utolsó vacsora termésein maradtak bezárkózva, éppen a zsidóktól való félelmükben.

Egymást kérdegették: „Mi lesz velünk? Ha Jézus valóban feltámadt, akkor most hol van? Mit kell tennünk?”

Egyszerre teljesen váratlanul közéjük jött Jézus a zárt ajtón át. Így köszöntötte őket: „SHALOM”. Így döbbsentek rá, hogy nem lehet más a jövevény csak az Úr Jézus. A tanítványok tehát felismerték. Jézus azt mondja nekik ismételtelen: „BÉKE VELETEK”, majd folytatja: „Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok bűneit, azoknak meg lesz bocsátva, akinek viszont megtartjátok, azoknak meg lesz tartva.”

A feltámadt Jézus azért adta tanítványainak a Szentlelket, mert minden emberhez el kell juttatniuk a béke ajándékát és a bűnöktől való szabadulást.

Ma is folyamatosan ismételjük az Egyházban ezeket a szavakat: „Az Úr békéje legyen veletek!” Minden szentmisében elismételjük ezeket a szavakat és minden olyan alkalommal is, amikor bevalljuk bűneinket.

Jézus azért adta az Ő békéjét, mert mi is, a béke előmozdítói lehetünk. Minden olyan alkalommal, amikor békét kötünk testvéreinkkel, valahányszor megbocsátunk nekik, Jézus mindig velünk van.” És ahol Jézus van, ott öröm is van. BÉKE és ÖRÖM: íme, a feltámadt Krisztus nagy húsvéti ajándéka.

A BÉKE ALAKÍTÁSÁT KEZDHEJÜNK EGYMÁS KÖZÖTT EGY GESZTUSSAL VAGY BESZÉDEDEL, MO-

SOLLYAL VAGY ÖSZINTÉN ELMONDOTT ÜZENETTEL IS.”

Ezekkel a gondolatokkal kívánok mindenkinek a Feltámadt Krisztus szeretetével: **BÉKÉS, BOLDOG HÚSVÉTI ÜNNEPEKET!**

**Burusán József
plébános**



„Jövőre is lesz karnevál, téltemető farsangi bál.”

Februárban lázasan készülődtünk: álarcokat, farsangi szemüvegeket készítettünk, díszbe öltöztettük óvodánkat. A tavalyi évhez hasonlóan szülők, nagyszülők, rokonok megtiszteltek jelenlétükkel.

A nagycsoportosok farsangi kikiáltója nyitotta meg a tánccal, tréfás mondókával, dallal fűszerezett műsorunkat, amely egyaránt megdobogtatta szülők, nagyszülők és a meghívott vendégek szívét.

A publikum láthatta jelmezes felvonulásunkat. Találkozhattunk a meséből jól ismert szereplőkkel: Sellő lánnyal, bohóccal, pillangókkal, robottal, denevéremberekkel és még sorolhatnánk. A szülők ötleteinek köszönhetően találó jelmezek sokasága tette vidámabbá gyerekeinket. Tréfás mondókával mutatkoztak be, ügyes táncaikat is bemutatták. Csoki evő versenyre jelentkezőkből sem volt hiány. Ezután következett csak az igazi eszem-iszom, dínomdánom, móka, kacagás és az elmaradhatatlan tombolasorsolás. Hogy a gyerekek öröme teljes legyen a rengeteg tombolatárgyból mindenkinek jutott.



Felejthetetlen élményt nyújtott óvodásainknak ez az önfeledt farsangi délelőtt.

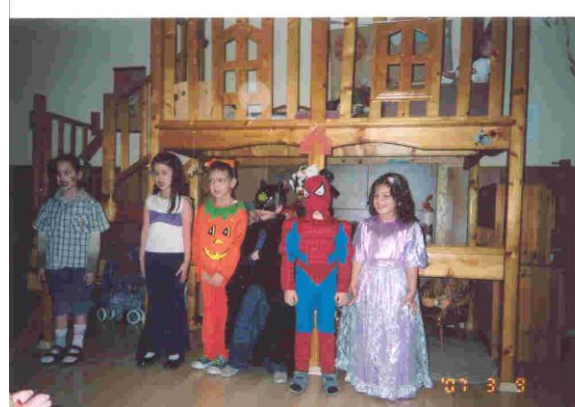
Köszönet mindenkinek akik tettek azért, hogy jól érezhettük magunkat: gyerekek, szülők, nagyszülők, óvodai dolgozók egyaránt. Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak (szülőknek, képviselőknek, rokonoknak) akik segítettek az óvoda bejáratának felújításában. Mint már bizonyára észrevették az óvodai belépőnk fából készült, ami vidámabbá és praktikusabbá teszi óvodánkat.

Gyermekünk a nyuszi várás tűzében égnek, melyre tojásfestéssel is készülünk. Hangulatossá tesszük környezetünket tojásfával, barkaágakkal, tojáshéjból készített díszekkel.

Az ünnepen az udvari bokrok alól, az előtte fűből készített fészkekből remélhetőleg előkerülnek az ajándékok.

Köszönet annak a képviselőnek, aki felajánlásával segíti a húsvéti csomagok megvalósulását.

Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy a lap hasábjain át kellemes húsvéti ünnepeket kívánjak minden kedves rábahídvégi lakosnak magam és az óvoda dolgozói nevében.



Tisztelettel: Kovács Bernadett
Óvodavezető

Köszöntöm a Kedves Olvasót!

Szinte észre sem vettük, de már is elmúlt 2007 év első negyedéve. Az iskolai élet ezen időszaka is gyorsan telt, amiben az is közrejátszott, hogy eseményekben gazdag időszakot tudhatunk magunk mögött. Az első félévet lezáró utolsó dolgozatok, felmérések, feleletek eredményei azt mutatták, hogy sok esetben érdemes volt napról napra készülni. Többnyire minden tanuló a „befektetett munka” utáni eredményeiről vihetett haza félévi értesítőt.

A törvényi előírásoknak megfelelően az első három évfolyamban szöveges értékelést kaptak a gyerekek. Az eredményeket a félévi szülői értekezleteken a „**tanító néni**” és a **szülők közösen értékelték**.

A számjegyekkel értékelt tanulók közül hárman érdemelték ki kitűnő és kilencen a jeles bizonyítványt, 26-an érték el jó teljesítményt. Sajnos 6 tanuló félévi bizonyítványában az elégtelen érdemjegy került beírásra. Számukra egyetlen cél lehet az elfogadható, hogy a hátralevő időben végezzenek olyan munkát, amellyel Ők is és környezetük is elégedett lehet.

Megtörténtek a végzős tanulók továbbtanulással kapcsolatos dokumentumainak kitöltése, azoknak a továbbítása. Remélem az elképzelések a későbbiekben

senkinek, sem okoznak majd kudarcot.

Farsangi multságunk jól sikerült, annak ellenére, hogy az időpontot módosítani kellett és a betegségek a felkészülést akadályozták. Szeretném megköszönni kollégáim nevében is az anyukáknak és az apukáknak a segítséget, hogy a gyerekek az elmúlt évekhez hasonlóan ismét jól érezhették magukat ezen a délutánon.

Iskolánk tanulóinak biztosítottuk, hogy részt vehessenek a kistérségben megrendezett sportversenyeken. Vasváron **-egyedül a kistérségből-** az alsó tagozatos leányok és fiúk vasvári iskolásokkal közösen szivacskezilabda bajokságon vettek részt. Gersekaráton az 5-6. osztályos fiúk vettek részt teremfoci tornán. A terematlétika versenyeken minden tanulónk a képességeinek megfelelő eredményt ért el.

Helyezést ért el: **Rumi Bence, Tóth Gergő és Horváth Enikő.**

Részt vettünk a kistérségi teremlabdarúgó bajnokságokon leányokkal és fiúkkal is.

Németh Dávid 6.osztályos tanuló a „Simonyi István helyesíró verseny területi versenyén az ötödik helyen, a „Zrinyi Ilona matematikai verseny” megyei 13. helyen végzett. Dávid igazgatói dicséretben részesült eredményeiért.

Nagyon sok fontos feladat megoldása áll előttünk, amelyeknek elvégzéséhez kitartó, odaadó munkát és erőt kérek. Kívánom, hogy a nagyon rövid tavaszi szünetben mindenki pihenje ki magát, készüljön fel a tanév utolsó időszakára, hogy a tanévzárás mindenki számára örömteli esemény legyen.



Engedjék meg, hogy valamennyi olvasónak az intézmény alkalmazottjai nevében Kélemes Húsvéti Ünnepeket kívánjak.

Smolczer Tibor
igazgató

A GYERMEKKORI KÖVÉRSÉG

Magyarországon az elhízás népbetegség. Hazánk gyermeklakosságának 5-15%-a kövér, arányuk az életkor előre haladtával fokozatosan nő. Magyarországon a kövérséget nem esztétikai problémának, hanem betegségnek tartjuk, amely az egyik legsúlyosabb népegészségügyi probléma. Sokan úgy vélik, hogy enni jó, lustálkodni kellemes, a cukor finom, a mozgás fárasztó, a sport kimerítő. Ezek a tényezők határozzák meg az elhízás elleni küzdelem irányát, sikerét, illetve sikertelenségét. Már kora gyermekkorban el kell kezdeni a megelőzést. Sajnos ez nehéz feladat, mivel a kevés pénz és a rajta vásárolt olcsó élelem, az agresszív reklámok az egészségtelen táplálkozás irányába visznek.

A kövérség kialakulásának okai:

- Genetikai hatások: A gyermekkori elhízás családi halmozódása jól ismert. A kövér gyermekeknek 30-40%-ban kövér mind a két szülője, 70-80%-ban pedig az egyik szülője.
- Környezeti tényezők: A család életmódja, szülők iskolai végzettsége, étkezési szokásai, mozgásszegény életmód jönnek itt szóba.

Táplálkozás:

A táplálás területén már csecsemő-, és kisdedkorban bizonyos türelmetlenség, következetlenség jelentkezik és hamarabb kapja a gyermek a korának még nem megfelelő ételeket. Nem a táplálék mennyiségével, hanem minőségével van elsősorban gond. A főzelékeket kiszorítja a leves, a tésztafélék adása. Vízét gyakorlatilag alig kap a kisgyermek, helyette szörpöt, „üdítőt”, szénsavas italokat fogyaszt. Sajnos igen elterjedt az édességek, ropogtatni valók fogyasztása is. Az elkészítést illetően: többnyire azonos azzal, ahogy a felnőtteknek főznek. A folyadékot a gyermek nem ritkán még 3 évesen is cumisüvegből issza. Jellemző a rendszertelenség, az egész napos rágcslás.

Az iskolás korú gyermekek étel-ital választásában sem különülnek el az egészség szem-

pontjából előnyös, illetve kevésbé előnyös élelmiszerek. A gyermekek kedvenc ételei többnyire zsírosak (sült krumpli, chips), gyakran járnak gyorsbüfébe. Kedvezőtlen, hogy nagyon magas a nem reggeliző gyermekek aránya, csökken a tej és tejtermékek fogyasztása, feleslegesen sok sót fogyasztanak és nagyon magas az édességfogyasztás.

A helyes táplálkozás alapját a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, egyéb élelmiszerek, gabonafélék, hántolatlan rizs képezik. Ezután következnek a zöldség-, főzelék-, gyümölcsfélék. Ezekből kellene a legtöbbet fogyasztani. Ügyelni kell arra is, hogy főtt és nyers étel egyaránt szerepeljen az étrendben. Mértékkel lehet fogyasztani a tej és tejtermékeket, a húst és húskészítményeket. Ezek közül célszerű az alacsony zsírtartalmú termékeket választani. A legkevesebbet a zsírok-ból, cukrokból kellene fogyasztani. Az ízesítésben is kerülni kell a túlzott sózást, erős fűszerezést, helyette a tengeri só illetve a friss fűszernövények használata javasolt. Folyadékként elsősorban a frissen préselt gyümölcslevek, szénsavmentes ásványvíz jönnek szóba. Konyhatechnikai szempontból előnyben kellene részesíteni a párolást, vízben főzést, a bő zsiradékban sütéssel szemben.

Testmozgás:

Az egészséges életmód másik alappillére a megfelelő testmozgás. Sajnos nagyon sok gyermek az iskolai testnevelésen kívül nem végez semmilyen testmozgást, nagyon sok időt töltenek a tv, számítógép előtt. Gyermekkorban a rendszeres testedzés harmonikusan valamennyi szerv és szervrendszer fejlődését szolgálja, lehetővé teszi az állóképesség, erő, koordinációs készség és hajlékonyság növelését.

Figyeljünk oda gyermekeink életmódjára, mivel egészséges életvezetéssel kiemelkedő eredményeket érhetünk el az elhízás megelőzésében.

**Mozsárné Vojnovics Adrien
védőnő**

Csökkentsük a csontritkulás kockázatát!

A csontritkulás /osteoporosis/ vagy a „törekeny csontok betegsége” napjainkban egyre több kockázati tényező függvénye. Míg úgy tűnik, hogy a változás korát élő nők különösen érintettek benne, a nemi hormon hiánya természetesen nem az egyetlen kiváltó ok. Emellett hosszú időn át az a tévhit terjedt el a köztudatban, hogy a csontritkulás kizárólag női betegség. A változó korban lévő nők tehát különösen érintettek ebben a betegségben, az oestrogenhormon kiválasztásának csökkenése miatt. A havi vérzés elmaradása utáni első öt év alatt egyes becslések szerint a nők a csontsűrűségük 5-15%-át elveszítik, majd ezt követően évente 2%-át. Más nőgyógyászati tényezőket sem szabad figyelmen kívül hagyni: korai menopauza /45 éves kor előtt, pl. petefészkek-eltávolítás miatt /vagy a havi vérzés hosszabb elmaradása mind-mind szerepet játszanak benne.

Fontos tényező a csontritkulás kialakulásában a genetikai tényezők szerepe is. Minél könnyebb a csontszerkezet, annál inkább ki van téve az osteoporosisnak. Az állandóan fogyókúrázó nők közül talán sokan nem tudják: a rendkívül alacsony testsúly a csontritkulás szempontjából is veszélyes lehet. Mindenekelőtt a D-vitaminban és kalciumban szegény étrend befolyásolja negatívan a csontok állapotát. Ami az italokat illeti: naponta háromnál több csésze erős kávé vagy a rendszeres, túlzott alkoholfogyasztás szintén kockázati tényezők lehetnek. A testmozgás elhanyagolása, a fizikai tevékenység hiánya, az ülő életmód, a dohányzás vagy a mérsékelt napozástól, a napon való tartózkodástól való teljes

elzárkózás további káros hatást gyakorolhat a csontok állapotára.

Nincsen olyan fájdalomtípus, ami kizárólag a csontritkulásra lenne jellemző, azonban vannak gyanújelek: a fájdalom lassan, fokozatosan erősödik tartós állás során, ami a hát, a derék és a medence területén a leggyakoribb. A fájdalom terhelésre, mozgásra erősödik, később állandósul. A testmagasság csökken, az izomzat sorvad. Amikor a csonttömeget csökkentő tényezők túlsúlyba kerülnek, a csöves csontok /pl. combcsont, alkarcsont/ vastagsága csökken, a csontgerendák elvékonyodnak, elszakadnak és felszívódnak. Ilyenkor gyakoriak a törések.

A csontritkulás kialakulásában nagyon fontos szerepe van a megelőzésnek.

A megelőzésnek három szintje van:

Az elsődleges megelőzés az osteoporosis kialakulásának megelőzését jelenti, ami főként a betartandó életviteli tényezőkből, táplálkozási szokásokból tevődik össze.

A másodlagos megelőzés a csontritkulás korai felismerését és kezelését jelenti.

A harmadlagos megelőzés célja a már kialakult csontritkulásban a csonttörések megelőzését jelenti.

A csontritkulás kezelésében alkalmazott módszerek, amelyek optimális kombinációját a kezelőorvos személyre szabottan alakítja ki: Kalcium, D-vitamin, Egyéb vitaminok, Csontbontást gátló ill. a Csontépítést fokozó szerek, Fájdalomcsillapítók, Fizioterápia, Gyógytorna.

Dr. Bakó Ildikó
házi orvos

Tisztelt Rábahídvégi Polgárok! Kedves Véralók és Vöröskeresztesek!

A Magyar Vöröskereszt az elmúlt évben ünnepelte 125 éves jubileumát, mint a Nemzetközi Vöröskereszt és Vörösfélhold mozgalom tagja.

A nemzetközi szervezet a világ 185 országában van jelen, s az alapelveinek megfelelően fejt ki tevékenységét az emberiség, pártatlanság, semlegesség, egyetemesség jegyében.

Feladatai között szerepel az élet, az egészség védelme; az emberi szenvedés, szociális gondok enyhítése, a betegségek megelőzése, a fegyveres konfliktusok, katasztrófák áldozatainak megsegítése, a Genfi Egyezményekből adódó feladatokban való közreműködés, a nemzetközi humanitárius

jog, a Vöröskereszt alapelveinek terjesztése, a társadalmi szolidaritásra nevelés.

Községünkben működő Vöröskereszt alapszervezet legfontosabb feladata a véradás-szervezés.



2006. évben Rábahídvégen 3 alkalommal volt véradás, s összesen 37 véradó volt. Így átlagban egy alkalomra 12-13 véradó jut. Fontos lenne, ha községünk lakói követnék a véradók taborát, hisz a gyógyító vérre az év minden napján szüksége van a betegellátásnak. Sajnos bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy segítségre lesz szüksége.

2006. november 25-én véradó ünnepséget tartottunk a mű-

velődési házban. A véradókat Poór László Megyei Igazgató úr köszöntötte és kitüntetésekkel adta át.

20-szoros véradók:

Geiger József, Balogh Józsefné, Gerencsér Adrienn, Molnár István, Újhelyi Imre

26-szoros véradó:

Sándor Endre

30-szoros véradó:

Danka Ferenc Kertész Tamás

Községünk vöröskeresztes önkéntesei minden évben segítenek az önkormányzat által rendezett idősök napi ünnepi megemlékezés lebonyolításában.

37-szeres véradó:

Kránitz József

45-szörös véradó:

Góger János, Horváth Gyula

47-szeres véradó:

Smolczar Tibor

Ezennel megköszönöm a véradók önzetlen segítségnyújtását, az önkéntes segítők közreműködését, s az önkormányzat támogatását!

**Tisztelettel: Somogyi Lászlóné
Vöröskereszt Alapszervezet Titkára**

Sport Lövész Klub híradó

A községi Lövész Klub tagságának létszáma: 28 fő.

Működése általában az időjárás függvényében áprilistól szeptember végéig tart.

Lövészgyakorlatokat kb. 2 hetenként tartunk a lőtéren.

A múlt évben 3 versenyt szerveztünk. Kettőt a lőtéren, egyet pedig a falunapon, a helyszínen.

Kispuskával 9 fő vett részt a versenyen. Ebben férfiak, nők és ifjúsági versenyzők voltak.

Sportpisztolyos lövészversenyen szintén 9-en vettek részt.

Klubunkban hagyomány a házaspárok vetelkedője is.

A 2007-es évben április végén – május elején kezdődik ismét a lögyakorlat a lőtéren.

Szeretnénk a fiatalságot ismét sorainkban látni, hiszen a lövészsport olimpiai szám.

Az önkormányzati költségvetésből a múlt évben 40.000,-Ft támogatást kapott a szervezet.

Pados József
MTTSZ elnök

Az Önkéntes Tűzoltó Egyesület helyzete

1995-ben alakult, egyesületként jegyezték be. Az Önkéntes Tűzoltó Egyesület létszáma: 23 fő. Ebből 1 fő parancsnok, 1 fő elnök, és 3 fő vezetőségi tag.

A tűzoltószertár felszereltsége jónak mondható, mivel minden évben 1996-tól pályázatokon 100.000,-Ft-ot nyert a szervezet. Ezt a pénzt minden évben különféle felszerelésekre fordítottuk.

Ebből a pénzből 2006-os évben festést végeztünk, a csapadékvíz csatornát, a nyílászárókat és a régi kiállított fecskendőt is lefestettük.

Szeretnénk még a 2007-es évben is pályázni, hogy az épület belső festését is el tudjuk végeztetni.

Az önkormányzati költségvetésből évente fenntartásra 170.000,-Ft-ot kap az egyesület.

Pados József
ÖTE elnök

A szelektív hulladék gyűjtőzsák elszállításának napjai:

2007. április 12.

2007. július 5.

2007. okt. 25.

2007. május 10.

2007. aug. 2. és 30.

2007. nov. 22.

2007. június 7.

2007. szept. 27.

2007. dec. 20.

Sporthíradó

Rábahídvég labdarúgó csapata 2007.02.11-én kezdte meg heti egy edzéssel alapozását a 2007. évi megyei III-ban. Sajnos nagyon szűk kerettel kell megoldani a tavaszi mérkőzéseket. A 16 fős keretből 2 labdarúgó eligazolt Gersekarát csapatába. Reméljük, hogy a 14 fős keret kibővül majd rábahídvégi fiatalokkal és sikeresen oldják meg a tavaszi mérkőzéseket.

A rábahídvégi labdarúgást szerető közönség megérdemli és elvárja, hogy csapata mindent

megtegyen a futballpályán és jól szerepeljen. A rábahídvégi S.K. vezetősége kéri a játékosokat, hogy fogjanak össze és becsülettel küzdjenek meg (sportszerűen) minden pontért.

Kérjük a labdarúgókat, hogy a heti egy edzésen mindenki vegyen részt, mert az előttünk álló feladatot edzés nélkül nem tudjuk megoldani.

Tisztelettel: S.K Vezetőség

A VASVÁRI TELEHÁZ PROGRAMJA 2007. ÁPRILIS HÓNAPBAN

- 2007. április 06-án (péntek) 14.30 – 17.30 óráig
„Készüljünk Együtt Húsvétra” – kézműves foglalkozás
Belépő: 100 Forint + 2 db főtt vagy kifűjt tojás
- 2007. április 07-én (szombat) 21.00 órától
„Húsvéti MEGA buli”
Belépő: 500 Forint
- Április 11-én (szerda) délután 16.00 órakor a Költészet napja alkalmából zenés, verses előadás.

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

Hídvégi Híradó

A Rábahídvégi Önkormányzat lapja

Megjelenik: negyedévente 450 példányban

Felelős kiadó: Dr. Kovács Andrea jegyző

Szerkesztő: Molnár Tibor