

INFORMATOR



Občina Apače

Apače 42b, 9253 Apače

Tel.: 02 569 85 50

E-pošta: info@obcina-apace.si

OBVESTILA ZA OBČANE IN OBČANKE OBČINE APAČE

Spoštovane občanke in občani,

v tokratni izdaji Informatorja vas želimo opomniti na pristojnosti in delovni čas Medobčinskega inšpektorata in redarstva, ter vas seznanjamo z delovnim časom in pravili Krajevne knjižnice Apače v času epidemije. Vse kmete naprošamo, da upoštevate predpisana pravila oranja ob občinskih cestah in hkrati varstva občinskih cest. Spoštovane občanke, namenite pozornost članku, kako v boju proti raku materničnega vratu; vse pa vabimo, da se pridružite nacionalni akciji 40 dni brez alkohola. Ne spreglejte rubrike Kotiček za zdravje in Iskrice iz vrtca Apače-Stogovci. Pišemo tudi o čebeljih pridelkih.

Vljudno vabljeni k obisku uradne spletne strani Občine Apače (www.obcina-apace.si), kjer vas tekoče seznanjamo z aktualnimi informacijami iz občine in drugod, za katere menimo, da jih ne smete spregledati.

Predvsem pa vas prosimo, da skrbno ločujete vse vrste odpadkov in da jih odlagate v kontejnerje ali za na to namenjena mesta; odpadki nikakor ne sodijo na pokopališče, v jarek ob cestišču ali v naravo, ki je del nas in v kateri živimo.

V kolikor potrebujete BREZPLAČEN prevoz, pa pokličite klicni center Prostofer, na številko 080 10 10. Prostofer je namenjen vsem starejšim, ki ne vozijo sami, nimajo dosegljivih sorodnikov, ki bi jih peljali, ali pa imajo slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi. Prostofer vam omogoča lažjo brezplačno dostopnost do zdravniške oskrbe, brezplačne prevoze do javnih ustanov, trgovin in podobno.

Župan, dr. Andrej Steyer

Na spletni strani občine Apače, se lahko na elektronskem obrazcu naročite na prejemanje e-obvestil. Obrazec omogoča: novim uporabnikom oddajo naročila na prejemanje poljubnih e-obvestil (po elektronski pošti ali po sms sporočilih), obstoječim uporabnikom spreminjanje izbora kategorij, za katere želijo prejemati e-obvestila, tako da obrazec ponovno izpolnite, ter s tem spremenite nastavitve obveščanja.

Na prejemanje e-obvestil se lahko naročite na povezavi: <https://www.obcina-apace.si/einforming>.



MEDOBČINSKI INŠPEKTORAT IN REDARSTVO

E-pošta: medobcinski.inspektorat@gor-radgona.si

Uradne ure inšpektorja v Apačah so vsak petek med 9.00 in 10.00 uro.

PRAVNA PODLAGA

Občine Gornja Radgona, Apače in Sv. Jurij ob Ščavnici so z Odlokom o ustanovitvi organa skupne občinske uprave »MEDOBČINSKI INŠPEKTORAT IN REDARSTVO« ustanovile skupno občinsko upravo »Medobčinski inšpektorat in redarstvo občin Gornja Radgona, Apače in Sv. Jurij ob Ščavnici« (v nadaljevanju: skupna uprava) za skupno opravljanje nalog občinske uprave na področju: občinske inšpekcije in občinskega redarstva. Sedež skupne uprave je v občini Gornja Radgona, Partizanska cesta 13, 9250 Gornja Radgona.

Skupna uprava opravlja upravne naloge občinskih uprav občin ustanoviteljic v skladu z zakonom, podzakonskimi predpisi in predpisi občin ustanoviteljic. Skupna uprava je enovit organ in je prekrškovni organ občin ustanoviteljic skupne uprave. Pooblaščenice uradne osebe skupne uprave vodijo prekrškovni postopek in odločajo o prekrških iz občinske pristojnosti, določenih s predpisi, ki so kot posebna priloga odloka v obliki seznama predpisov objavljeni na spletnih straneh občin ustanoviteljic. Službe skupne uprave so medobčinska inšpekcijska služba in medobčinsko redarstvo.

OBRA TOVALNI ČAS KRAJEVNE KNJIŽNICE APAČE

v ponedeljek: 07:00-12:00 ter 12:30-15:00 in v sredo 10:00-12:00 ter 12:30-18:00 ure.

Vstop v knjižnico trenutno ni mogoč - vrata knjižnice so zaklenjena! Rok izposoje gradiva lahko podaljšate preko telefona ali preko e-pošte ali aplikacije Moja knjižnica. **Omogočajo brezstično izposajo ZGOLJ PREDHODNO NAROČENEGA GRADIVA** (naročila/podaljšanja sprejemajo po telefonu: 02 569 85 63-Apače, 02 564 88 42-G. Radgona ali po e-pošti: info@lu-gradgona.si ali preko sistema Moja knjižnica).

Ostale informacije si lahko preberete na spletni strani občine Apače (povezave: <https://www.obcina-apace.si/objava/348894>, ali v času obratovanja pokličete JZ Knjižnica Gornja Radgona na številko 02 564 88 42.

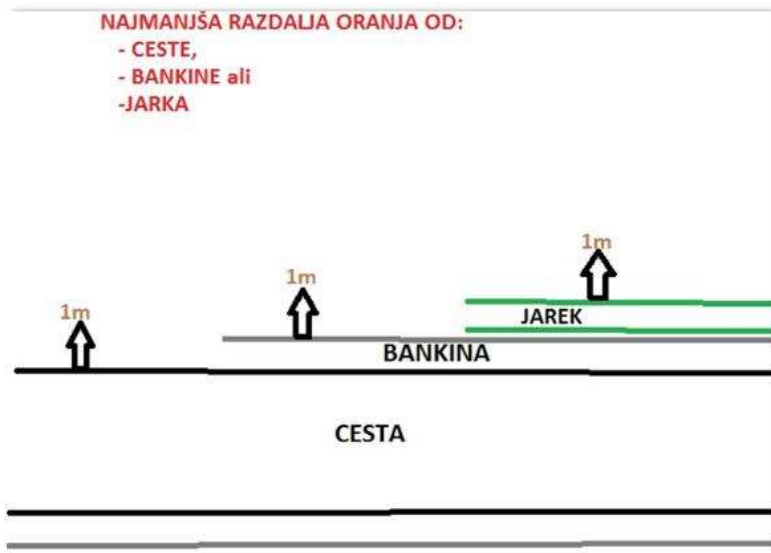
PRAVILNO ORANJE OB OBČINSKIH CESTAH IN VARSTVO OBČINSKIH CEST

Na podlagi 5. člena Zakona o cestah (Uradni list RS, št. 109/10, 48/12, 36/14 – odl. US in 46/15) je **prepovedano orati na razdalji manj kot 4 metre od roba cestnega sveta v pravokotni smeri na cesto ali na razdalji manj kot 1 meter od roba cestnega sveta vzporedno s cesto**. Minimalna razdalja oranja oz. obdelave njive od roba ceste, bankine ali jarka, mora znašati **vsaj 1 meter**, seveda odvisno, ali je ob cesti še bankina, jarek ali morebiti pločnik. Ta razdalja je pomembna tako z vidika zaščite ceste in njenih delov, kot varnosti prometa in ne nazadnje tudi za preprečevanje nepotrebne škode zaradi neustreznega odvodnjavanja.

Za tovrstni prekršek je za posameznika predpisana globa v višini 1000,00 EUR.

Praktično pravilnost najmanjše razdalje oranja do ceste, bankine ali jarka prikazuje slika.

Predpis tudi prepoveduje obračanje na cesti s kmetijskim traktorjem oziroma strojem, saj je pri izvozu iz njive potrebno uporabiti samo za to določen priključek na cesto. Preden se voznik vključi v promet na javni cesti s kolovozne poti, ne kategorizirane ceste, individualnega priključka, območja izvajanja del ali druge zemljiške površine, mora odstraniti z vozila zemljo ali blato, ki bi lahko onesnažilo vozišče.



PODATKI O UDELEŽBI ŽENSK V PROGRAMU ZORA ZA OBČINO APAČE

Rak materničnega vratu je med raki izjema, saj o njem vemo dovolj, da **lahko preprečimo skoraj vsak nov primer**. Če je ženska cepljena proti HPV in se redno udeležuje presejalnih pregledov, je verjetnost, da bo zbolela, izjemno majhna. V Sloveniji imamo organizirani populacijski presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu (DP ZORA) že od leta 2003.

V državnem programu ZORA si želimo, da bi pregledanost presegla ciljnih 70 % v vseh slovenskih občinah.

V občini Apače je bila 3-letna pregledanost na dan 30. 6. 2020 66,2 %, kar je pod ciljno vrednostjo in pod slovenskim povprečjem. Med 212 občinami je to 164. največja pregledanost.

Dr. Urška Ivanuš, vodja Državnega programa ZORA in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, poziva:

- Ženske, da tudi v času pandemije COVID-19 celostno skrbijo za svoje zdravje, upoštevajo 12 priporočil proti raku, se redno udeležujejo presejalnih pregledov pri ginekologu, se odločijo za cepljenje otrok proti HPV.
- Mlade ženske v starosti 30–39 let, da kljub spremembam v vsakdanjem življenju, kot sta na primer delo, vrtec in šola od doma, naj ne pozabijo na lastno zdravje, saj je njihovo zdravje pomembno za njih in za vse, ki jih imajo rade. V tej starostni skupini smo v programu ZORA v času pandemije odkrili za 19 % manj predrakavih sprememb materničnega vratu, ki bodo lahko, neodkrita in nezdravljena, napredovale v raka materničnega vratu.
- Vse prebivalce, da se cepijo proti COVID-19, saj bodo s tem pripomogli k polnemu delovanju programa ZORA prav v vseh predelih Slovenije in omogočili čim prejšnjo eliminacijo RMV v Sloveniji.

Več si lahko preberete na spletni strani ZORA (povezava: <https://zora.onko-i.si/>).



POVABILO K SODELOVANJU V 40-DNEVNEM POSTU – BREZ ALKOHOLA



Tudi v letošnjem letu Slovenska Karitas, Zavod Med.Over.Net in Agencija RS za varnost prometa pripravljajo **že šestnajsto akcijo 40 dni brez alkohola**.

Tako kot vsako leto je tudi letos namen akcije opozoriti na problematiko alkohola v družbi, vzpodbuditi ljudi, da se pridružijo akciji, ter se odpovejo alkoholu za določen čas, to je 40 dni, v prometu pa nikoli ne vozijo pod vplivom alkohola.

V ospredju akcije 40 dni brez alkohola je tudi ozaveščanje mladih o nevarnostih uživanja alkohola in vzpodbujanje zdravega življenjskega sloga in zabave, za katero alkohol ni potreben.

Za zdravje in zdrave odnose!

Akcija se začne 17. februarja in zaključi 3. aprila 2021.

UČINKI ČEBELJIH PRIDELKOV



Med, cvetni prah, matični mleček in propolis vsebujejo veliko biokemijskih snovi, ki jih človeški organizem potrebuje za normalno delovanje in sestavine, ki krepijo njegovo zdravje.

Med prvimi so najpomembnejše aminokisliline, maščobne kisline, bioaktivni peptidi, številni elementi, vitamini in organske kisline. Med drugimi pa fenolne spojine, flavonoidi in karotenoidi, ki delujejo kot antioksidanti, krepijo imunski sistem in tako manjšajo grožnjo številnih vnetnih, degenerativnih in drugih boleznih (npr. artritis, ateroskleroze, drugih boleznih srca in ožilja, Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni, tudi raka); spodbujajo tudi regeneracijo celic. V čebeljih pridelkih so tudi snovi (npr. vlaknine), ki pomagajo pri prebavi (uporabni so za izdelavo prehranskih dopolnil – probiotikov in prebiotikov).

Nekateri čebelji pridelki so bogat vir antioksidantov. Največ jih vsebuje propolis, sledijo cvetni prah in temne vrste medu. Svetlejšje vrste medu jih vsebujejo približno enako kot matični mleček.

Antioksidativna učinkovitost je navadno povezana tudi s protibakterijsko.

Med zavira rast bakterij (bakteriostatični učinek), nekatere tudi uničuje (baktericidni učinek). Deluje tudi proti nekaterim virusom in škodljivim glivam in krepi imunski sistem. Tudi **cvetni prah** vsebuje veliko protimikrobnih spojin, kar dokazuje več raziskav. Za zdravje je najboljši lokalno pridelan, čim bolj svež cvetni prah, saj sušenje in dolgotrajno skladiščenje slabita njegovo antioksidativno učinkovitost. Cvetni prah je primerno dopolnilo vsakdanji prehrani. Ker ima le majhno energijsko vrednost, ga lahko uživajo tudi sladkorni bolniki.

Propolis se uporablja sam ali skupaj z drugimi čebeljimi pridelki za lajšanje tegob in izboljšanje stanja pri nekaterih boleznih kože. V zdravilne namene so ga široko uporabljali že v antičnem času, v zadnjih 30 letih pa je postal predmet številnih farmacevtskih in kemijskih raziskav. Doslej so dokazale, da zavira vnetja, deluje protimikrobno in spodbuja celice k normalni presnovi. Tudi **matični mleček** vsebuje antioksidante in deluje protibakterijsko. Varuje srce in ožilje, osrednje živčevje, zmanjša utrujenost in pomaga pri premagovanju stresa.

Informacije o zdravilnih lastnostih, učinkih in koristih čebeljega pridelka so verodostojne le, če so potrjene z izsledki raziskav snovi (ne konkretnega tržnega artikla), objavljenih v znanstvenih in strokovnih publikacijah.

Čebelarstva zveza Slovenije

NE ODLAGAJTE ODPADKOV V NARAVO!

Obveščeni smo bili, da nekateri posamezniki odpadke, namesto da bi jih oddali na ustreznem zbirnem mestu, te raje odpeljejo v gozd in jih odvržejo v jarke, ob cesti, ob gozdnih vlakih in celo ob reko Muro.

V zadnjem času je bila opažena predvsem mešana embalaža in živalski odpadki oz. živalski stranski produkti, natančneje kože in glave svinj. Tovrstne odpadke na območju občine Apače prevzema podjetje Koto d.o.o. (<http://www.koto.si>).



Kakršnokoli odlaganje smeti v gozdu oz. naravo je nedopustno in kaže na sila neprimerno ravnanje človeka, ki bi moral razumeti, da s tem posredno škoduje predvsem sebi, saj škoduje okolju, kjer se giba in kjer živi.

V skladu z Uredbo o odpadkih je smeti prepovedano puščati v okolju, jih odmetavati ali z njimi nenadzorovano ravnati! Globe znašajo od 100 do 300 €.

Pri tem pa je potrebno razumeti, da v kolikor se storilca ne zaloti pri nezakonitem dejanju, pri odlaganju odpadkov na privatno zemljišče, postane odgovoren zanje lastnik, ki največkrat sploh ne ve, da so odpadki odloženi na njegovem zemljišču, vendar je kljub temu lahko ogrobljen!



**Spoštovane občanke in občani,
prosimo vas, da ne odlagate smeti v naravo, v kateri živimo in je del nas!**

Vse smeti sodijo na ustrezna zbirna mesta in v ustrezne zabojnike!

Februar, kaj pa Moje novoletne zaobljube?

Začetek leta je običajno takšen čas, ko si večina ljudi zastavi novoletne zaobljube. Le-te so pa ponavadi povezane s spremembo življenjskega sloga. Številke na tehničici so tiste najpogostejše, nekateri se odločijo za vadbo v fitnesu (kar letos žal ni mogoče - zaenkrat), spet drugi so si zaobljubili zamenjati ali opustiti slabe razvade...

Ste se našli kje ? Kako vam gre? Ste vedeli, da le 5 % ljudi zdrži z zaobljubami dlje kot 14 dni. Jaz osebno novoletnih zaobljub ne maram, tako kot ne rada slišim »začnem v ponedeljek«.

Pri spreminjanju življenjskega sloga potrebujemo **motivacijo**. Prava je tista dolgoročna. Poiskati oz. izbrati si moramo aktivnost katero bomo vzljubili in bo postala naša rutina. Pa to še ne pomeni, da moramo biti vsi maratonci. Se zavedate, kako pomembna je hoja? **Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Skušajte vsak dan ujeti 10.000 korakov.** In dajte strmeti, da jih boste naredili vsaki dan več. Ne pozabite na gibljivost in mišično moč.

Skupek vsega je pot do dobrega počutja in zdravja.

Seveda pa ne bo šlo brez podpore zdrave, uravnotežene prehrane. Naše telo potrebuje zadosten vnos beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Ne izločajte makro-hranil, izbirajte le prave in najboljše.

Vam pa toplo priporočam, da omejite v vaši prehrani sladkor. Pa to ne pomeni, da zdaj več nikoli ne smete na tortico.... saj veste, jaz sem zagovornik 80 % zdrave, uravnotežene hrane in 20 % hrane »za dušo«.

Skušajte se prehranjevati pestro, jaz temu rada rečem barvno. Poskrbite za vnos mineralov in vitaminov. Kupujte in izbirajte lokalno hrano. Pripravljate si sezonske jedi.

Če povzamemo, želela sem vam povedati, da je formula za uspeh gibanje v kombinaciji z uravnoteženo prehrano. Ne maram, ko mi nekdo reče, da je na dieti, če to ne pogojuje njegovo zdravstveno stanje. In, saj veste: **Gibaj. Dihaj. Živi.** To je moj slogan.

Danes imam za vas še en enostaven recept za super sladico, ki jo obožujejo tudi otroci, to je **ČOKO-PUDING**.

Potrebujete zgolj tri sestavine: avokado, zrelo banano in presni kakav v prahu. Vse sestavine zmešate v multipraktiku, v homogeno maso-puding. Nato jih servirajte v posodico in dekorirajte-posipajte s kokosovim čipsom.

Vesela bom kakšne vaše slikice sladice, ki mi jo lahko pošljete na e-mail: andreja.zrnic@gmail.com, ali Facebook profil, ali mi »sledite« na Instagramu.

Andreja iz @fitzandrejo

iskrice iz VRTCA Apače-Stogovci

Oddelek 1-3 let je v teh hladnih zimskih dneh spoznaval pomen skrbi za živali pozimi. Izdelali smo ptičje krmilnice, naredili pogače iz semen in jih obesili na bližnje drevo, da lahko skozi okno vrtca opazujemo hranjenje ptic.



Pripravila: Duška Horvat, vzgojiteljica