



NAŠE PUCE I DEČKI, NAJBOLJŠI

Negda so moja mojka mi rekli : »Dečo ako očes biti najboljši bilo de, mora ti znoj teči do riti«
To sam si dobro zapamtil i navek sam se toga držal. Ali. Da sam bil mlajši, znoj mi nigda ni tekal do riti. Neznam ali sam biv slab ili sam imel dolgi hrbet.

No pak ve bi štel to povedati, da je to vredelo i za naše dečke i puce koji plešejo kola i međimurske plesse, kak isto i za tamburaše.

Učitelica Neva i pokojni Mile so jih tirali navek na vežbama. I ja sem hodil gledat kak vežbajo i navek je došel k meni Tonček i rekel »se me boli, kaj je to«. Nesem ga vupal pitati ali mu znoj teče po riti .

Tak so naši folklorashi navežbali 7 rukoveti plesov, tamburaši tuliko pesmi kaj bi lefko igrali v neki mali krčmi.

Hodili smo mi sako leto na ta »srečanja« de so nam razne fele stručnjaki povedali kaj nam ne valja. Jempot so se ženskam riti videle, drugi pot so pocolice na heljaj stole, tretji pot ženske niso imele štonfe kak treba.

Unda pak sem rekel Nevi, ve pak dejmo nekaj napraviti ka bo najboljše.

Dečki i puce so vežbali, znoj je tekel i prek riti, i došlo je vreme da smo morali iti v Lendavo na »Srečanje folklornih in tamburaških skupin etničnih skupnosti v Sloveniji«

Tak smo dobro igrali i plesali ka je gospođa, koja je se to šorcala rekla »Ve pak ste stvarno jako dobri«

I da smo dobili to i črno na belem unda sam rekel. Stvarno so dobri ti naši folklorashi i tamburaši.

Da se je to zgodilo v Lendavi neje slučajno. Bili smo bliže Međimurju, Muri, međimurski zemlji, de se gruda međimurska z znojem natoplja ka dobro rodi.

I ve droge moje puce i dečki, na zdravje i živeli! Idemo dale!

**Predsednik šteromo znoj teče do...
Matija Blagus Đurkanov**

Naše droge puce i dečki...



...i noši dragi tamburaši!



Pisna ocena

PRIREDITEV:

Naslov: SREČANJE FOLKLORNIH, PEVSKIH IN GODČEVSKIH SKUPIN MANJŠINSKIH ETNIČNIH SKUPNOSTI

Kraj in datum: LENDAVA, 12. MAJ 2013

PROGRAM:

Ime skupine: TAMBURAŠKA SKUPINA; ODRASLA FOLKLORNA SKUPINA, HKD MEDIMURJE, VELENJE

Vodja skupine: GORAZD PLANKO; NEVA TRAMPUŠ

Naslov odrske postavitve: VEHNI, VEHNI FIJOLICA, NA IVANJE; PLESI IZ MEDIMURJA

Avtor odrske postavitve: MILE TRAMPUŠ; NEVA TRAMPUŠ

STROKOVNI SPREMLJEVALEC:

Ime in priimek: mag. VESNA BAJIĆ STOJILJKOVIĆ, etnomuzikologinja

Kontakt: 040/669-259, vesnaetno@gmail.com

ANALIZA PROGRAMA:

Tamburaški program:

Skupina osmih tamburašev in solist Leon Ivanović. Obe pesmi sta lepo izvedeni, harmonski obogateno, z dinamiko, razporeditvijo glasov. Solist tudi lepo izvaja pesmi, z dinamiko in z občutkom, kljub manjšim intonacijskim spodrsiljem.

Plesni program: 8 plesalk, 5 plesalcev

Izbor plesov, plesna priredba, plesna izvedba: ustrezen izbor plesov, dobra kompozicija odrske postavitve, primerna starejšim plesalcem; kombinacija zanimivih plesnih korakov; morda kot predlog pri plesu *Rasa plava po Dravi*, morda da ne preidejo iz parov spet v zaprt krog (v njem so že bili), temveč, da jih »odprete« proti publiki, ker je tudi korak zanimiv. Na samem zaključku so manjše nerodnosti pri odpiranju dveh krogov ob strani, morda bi lahko rešili drugače, ali pa prej da se odprejo in da še en del zaplešejo s pogledom proti publiki. Plesalci so uplesani in vse čestitke za dobro izvedbo!

Pevska spremljava: petje tekom postavitve, enoglasno, usklajeno.

Glasbeno-instrumentalna spremljava: tamburaši. Izjemno lepo vas je poslušati!

Kostumska podoba: skladno s krajem, časom in socialnim slojem, popolnoma ustreza, urejeno.

Vse čestitke in veliko lepega plesa še naprej!

TOČKOVNO VREDNOTENJE*

Izbor plesov in plesna priredba	6 7 8 9 10
Plesna izvedba	6 7 8 9 10
Pevski program	6 7 8 9 10
Inštrumentalnoglasbeni program	6 7 8 9 10
Rekviziti in odrska igra	6 7 8 9 10
Kostumska podoba	6 7 8 9 10
POVPREČNA OCENA	9/10

Kraj in datum: Koper, 19.5.2013

Podpis: Vesna Bajić Stojiljković

*Navedene in vrednotene so različne prvine prikazanega programa, skupno vrednost pa daje povprečje vseh vrednotenih prvin. (Če v program niso vključene vse navedene prvine, to nikakor ne zniža celotnega povprečja.)

To ste si čakali: črno na belem!

NAŠA FOLKLORA IN TAMBURAŠI USPEŠNI V LENDAVI NA SREČANJU FOLKLORNIH IN TAMBURAŠKIH SKUPIN ETNIČNIH SKUPNOSTI

V sončno nedeljo, 12. maja, smo se odpeljali v Lendavo na Srečanje folklornih in tamburaških skupin etničnih skupnosti v Sloveniji.

Neva in Gorazd sta odlično pripravila obe skupini za nastop. Z Lendavo imamo že nekaj izkušenj, saj smo v lanskem letu sodelovali na 1. Saboru hrvaške kulture.

Letošnje ocenjevanje je vodila, spremljala in ocenjevala mag. Vesna Bajić Stojilković.

Oba z Nevo sva zelo napeto spremljala nastop naše skupine in seveda tudi drugih. Vedela sva, da imajo naši dober program, veljalo je samo dobro »oddelati« nastop.

Že pri analizi nastopov smo dobili zelo dobre ocene, to se je potrdilo, ko smo čez nekaj časa prejeli tudi pisno oceno.

Da smo dobro nastopali je potrdila novica, s katero nas JSKD obvestil, da je našo folklorno skupino ga. Bajić Stojilković izbrala za državno srečanje v Sežani 19.10. 2013.

Čestitamo našim pucam i dečkom!

Zapisal: Matija



Lendava 2013: skupaj, vsi kaj igrajo in plešejo...

Nastop ob Materinskem dnevu v Spodnjem Doliču

Na prijazno povabilo predsednice kulturnega društva Avgust Hribar iz Spodnjega Doliča so se s svojim nastopom člani folklorne in tamburaške sekcije udeležili prireditve v tamkajšnjem kulturnem domu. Prireditve so pripravili člani društva v sodelovanju z osnovnošolci in drugimi nastopajočimi ob materinskem dnevu.

V prepolni dvorani tamkajšnjega kulturnega doma so, tako otroci, kot tudi drugi pokazali pravo spontanost in navdih nad svojim nastopom. Tako je bilo tudi z našo folklorno in tamburaško sekcijo. Folklorno sekcijo so zastopali štirje pari, ki pa so na tamkajšnjem malem odru pokazali tako, barvitost naše noše, kot bogastvo plesnega koraka in njegovo raznolikost.

Tamburaši in naš Leon pa so imeli še posebno spodbudo, saj so pred sabo imeli svojega novega vodja, Gorazda. Nastop je bil dobro sprejet še zlasti, ker v naši folklorni sekciji sodelujejo tudi domačini iz Doliča. Ob koncu predstave smo se predstavniki Kulturnega društva Međimurje Velenje s spominsko sliko, ki bo ostala trajen spomin na ta nastop, zahvalili predsednici tamkajšnjega kulturnega društva Majdi Jančič za povabilo. Ona je tudi članica našega društva in naše folklorne sekcije.

*Za KDM Velenje
Marija K.*



Kmačka tržnica - 4. maj Velenje

Sako soboto na Kmečki tržnici v Velenju prodajajo povrtelja pridelanoga na domoćih vrtovih e domaj pridelanega živeža e to se mogoće fele od mesnih e mlećneh dobrot, domoćega kruha e druge dobrote z melje, žganjice, medice, meda, okoliška domoća vina, tu ne fali niti jaboćnik, različni octi, kiselo zelje e repa, šalote, e se mogoće sodje, kaj zroste na domoćem drevjo a e v malo vekiših sadovnjokih. Ak se pak očete, kaj domaj posejati e posaditi ali presaditi e to morete tu nojti.

V Kulturnem društvu Međimurje Velenje smo se zmislili, ka to more biti jampot e malo drugać. V goste smo pozvali dalmatinsko Klapo Lavanda iz Ljubljane, me smo preprajli nekaj dobrot, e sobotna Kmećka tržnica v Velenju vam je mom bila malo drugaćka.

Postavile smo dve toblje e šanka. Na jani toblje so naši moške z vrbovega šibja e malo debelejših palic delale piske, prce a e malo vekše trobentice za deco a e stareše, štere so šteli probati ali išče znodo puhnoti ka mezgova vrba - lubje zatrobe. Na druge toblje pak vam je zadišala reš pečena sardelica na falačeco friškoga kruha e v košaricah fritule (to so vam male miškice ali ti mini kraflineki), bilo je rono tak, kak da se nekde ob morju. Domoči koruzni kruh prepeljone z Međimurja, narezan na tenke šnitice e potrošen s friškime domoči cvirke je pak tak dišav, ka so se si spitovale: je kaj pak se to tu pereprovlja ?

A unda je naš Mato, predsednik KDM Velenje, nekaj povedav e moglo je počete naše sobotno dopolne. Vanja, njo več si poznate, em je ona naša spikerica za mikrofonom, je povedala, kaj se morejo oni štere so došli e šteri idejo poleg videte, čute a unda vmes e probate. Kak se več to spodobi počele so naše člane, Vesna e Marjan s svojo priredbo igrate e popevate, tožno međimurske a s srcem, "Rožica sam bila rožica več nebom..." prisotne e mimoidoči so jeh nagradili s ploskanjem. Potlek so se člani Klope Lavanda postajli v polkrog, ze le so svoje inštrumente e se okoli je vtihnolo. Na tiho intonacijo so se oglasile s svojem ubranim e uglašnim petjem e igranjem e nizali so jano za drugom some znone dalmatinske klapske pesme. Po prve rundi so se dečke malo odpočili, vmes so se nazoj oglišile Vesna e Marjan z međimursko. A me kakte gostiteljice Velenjske međimurke smo vam ljudima ponudile preprovljene dobrote. Klapa Lavanda je nazoj postavila svoj polkrog in še zadnji sklop pesme je odzvenel po Kmečki tržnici v Atrijo Centra Nova v Velenju. Ljudem štere so se zastajli e gledale a e šteri so došli samo glet so vam bormeš ribe i domoči cvirke joko v slost išle. A na zodnje, da so grla vtihnola so si bormeš e joko rade se skupaj poplajle z dobro kaplico vin iz goric bratov Blagus. Ker je sega skupaj išlo pomalem proti krajo a i vreme je postajalo krmežljivo smo vam našo predstavitev Međimurje in Dalmacija pozdravljata EU lepo e zaključili. Za spomin so malo naši moški e poslikali.

**Za KDM Velenje:
Marija G. Kemec**



Naši gosti - klapa "Lavanda"



Međimurski običaji - šege

Kak, je več običaj v Knjižnici Velenje zbirali smo se v petek 12. aprila ob 19:19 s strohom, da nas bo malo. A unda kak, za šolo zbralo se nas je puna avla. Govorilo se, se poprek, međimurski, slovenski, hrvatski, prelistoval se Štrekar e čakalo se što bo počev. Dok so se tamboroši gizdavo postajli, se je vtihnolo. A unda na znok njihovega vodje so tamborice zadržale i bojs je zabrundal, si skupa složno v lepo e korobjžno uvodno melodijo. Z nasmehom na obrazih in z aplavzom je bilo rečeno, da so dečki dobro odigrali e da večer more početi.

Predsednik KDM Velenje g. Mato Blagus je pozdrav se prisotne, povedal, zakaj smo se zbrali e prosiv direktora knjižnice g. Verbiča za por otvoritvenih reči. Po krotkom nagovoru g. Verbiča se je g. Blagus zahvolil na gostoprinstvo v Knjižnici e v spomin na ta večer predal štiri prve broje Štrekara e knjigo Međimurski narodni običaji. Unda je nekaj maloga bilo povedano e o g. Stjepanu Hranjecu, avtoro spomenute knjige, šteri se je zel čas, ka nam je nekaj več povedav o međimurskih običajih, kaj oni znočijo, kakvo neprecenjeno bogostvo predstavljajo ali e kakva so zadožnica za bodoče rodove e se nas šteri se jeh spominjamo.

Govorilo se trdo međimurski o Badnjako, Fašnjeku, Vuzmu, Đurđevom, vugledeh a na zodnje o spričovanju e ženidbi. G. Hranjec nam je povedav o šegah e običajih, o njihovih znočenjih a e rozlikah od sela do sela. Spominjali smo se e nazoj v čase naše mladosti, predi nek smo se razišli po sveto e kak je to se unda zgledalo a bormeš e o šteti štera bo nastola ak se se to zobi. Saki od nabrojenih običajev je ne samo običaj, to je e življenje, tak se nekda živelo, to je del naše kulture o šteri se več joko zdonja e pisalo. Rono zoto to moramo ohronjati, poštivati, se stem ponositi se folete. Spominali smo se pune dve vure a mi be vam se išče dalje, dej vura nej tak fletno išla e dej nas nej, unda još k tomu čakolo e malo

nekaj za pod zob e suhe požerok. Malo domoče šunke, klobasic, jajc e hrena nas je vrnolo v Vuzem, malo drobnega slonoga i sladoga koločeka e vinčeka v domovino a prijetno kramljanje veliko šteroga i v mladost.

Da je se to tak bilo vam naj pokožejo slike štere so nastale na te večer e štere vas naj pozovejo na naše bodoče druženje.

Drogi prijatelji nejte mi zameriti domoči jezik, neda se međimurski lepo zapisati.

Zapisala Marija G.K.



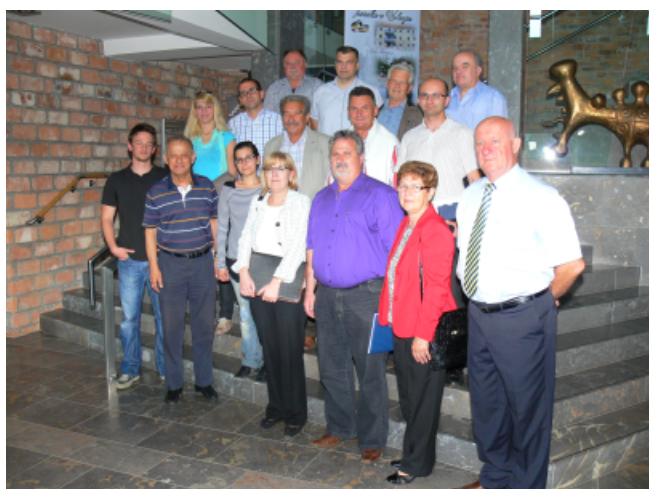
3. seja predsedstva Saveza hrvatskih društava u Sloveniji

V torek 10.06. 2013 je Vila Bianca v Velenju, v organizaciji KDM Velenje, gostila predsedstvo Saveza hrvatskih društava v Sloveniji. Tretje redne seje SHDS se je udeležilo 15 članov predsedstva društev in predstavnica Velevposlaništva RH v Ljubljani ga. Franulović.

Ena od tem dnevnega reda je bila Obravnava načina prijave za sredstva RH v skladu z osnovnim obrazcem prijave in je le ta bila obravnavana, kot proa, saj je po njej predstavnica Velevposlaništva sejo zapustila. Seja je potekala od 19 do 21 s kratkim druženjem do 22h.

O srečanju v Velenju je bilo posneto tudi nekaj slik, ki so v prilogi.

Zapisala KDM Marija G.K.



2. Sabor hrvatske kulture v Mariboru

1. Sabor hrvatske kulture bio je dobro polazište za organizaciju 2.Sabora, koji je bio 18. svibnja u Mariboru. Vrijedan organizator potrudio se, te ga proširio na cijeli tjedan. Bilo je tu nastupa glazbenih, likovnih i inih umjetnika, čiji su se nastupi redali cijeli tjedan.

Subota, dan kada su se okupila hrvatska društva skupljena u Savezu hrvatskih društava u Sloveniji, bila je u znaku narodnih nošnji iz gotovo svih dijelova naše domovine. Ulicama Maribora bilo je lijepo vidjeti raspjevana i razigrane članove svih društava iz Slovenije.

Poslije svete mise u crkvi Sv. Alojzija, gdje se okupila većina sudionika Sabora, krenulo se prema dvorani Union, gdje je bio nastup kulturnih društava iz Slovenije.

Nastupilo je preko 250 izvođača iz 8 kulturnih društava iz Slovenije.

Naša folklorna grupa i tamburaši imali su zaista lijep program i odlično su predstavili naše društvo.

Nakon trosatnog nastupa grupa, smo se izvođači sakupili na zajedničkoj večeri u hotelu City.

Kao što obično bude taj dio večeri bio je najbolji.

Bio tamo i zapisao: Matija Đurkanov

PREDSTAVITEV NOVE KNJIGE ZLATKA KRALJIČA

V četrtek, 20. maja 2013, je Zlatko Kraljič predstavil svojo novo knjigo »Za konec pritisni konec«. Kot svojemu članu smo mu člani društva pomagali pri organizaciji v Mestni knjižnici Velenje. Že drugič v tem letu smo zbrali Međimurci 60 poslušalcev in tako pokazali, da take dogodke imamo radi. Razgovor z avtorjem knjige je vodil Matija Đurkanov, ki je celotno predstavitev razdelil v tri dela, tako kot je koncipirana tudi knjiga:

Sem Slovenec,
Sem Hrvat,
Sem Međimurec

V tem trodelnem programu, pogovor se je potekal v slovenščini, hrvaščini in međimurskem narečju, so sodelovali tudi tamburaši društva in solist Leon Ivanovič, z melodijami prilagojenimi na temo pogovora.

Pesmi so prebiral Tomaž Potočnik amaterski igralec iz Šmartnega ob Paki, ga. Anđelka Klemenčič katera je bila tudi lektorica knjige za hrvaški jezik, Josip Bačić Savski, ter Matija Đurkanov.

Izdajo knjige so omogočili Mestna občina Velenje, Zveza kulturnih društev Velenje, in Literarna skupina Hotenja.

Po koncu pogovora so međimurske žene zopet pripravile sladke in slane dobrote, vinski gazda Drago je točil dobro prekmursko vino.

Na zaključku se je Zlatko zahvalil vsem, kateri so mu pomagali pri izdaji in promociji te knjige.

Zapisal in bil tam: Matija Đurkanov



Mladi strokovnjaki svetujejo – Pomen in varčevanje z energijo

Takoj na začetku pisanja sem se znašel pred težko dilemo: kako Međimurcem predstaviti varčevanje z energijo kot zanimivo in pomembno temo. Međimurci kot marljivi ljudje z visoko delovno kulturo, varčni, mojstri vsega, bodo itak rekli, da že vse vedo in pričeli z branjem naslednje strani. A bom vseeno poskusil v upanju, da se bo napisano ljudem odprte glave zdelo uporabno.

Že od začetka industrializacije se poraba energije bistveno in hitreje povečuje kot število ljudi na Zemlji. Glede na to, da danes za proizvodnjo energije večinoma uporabljamo fosilne vire, ki se ne obnavljajo dovolj hitro, se odpira pomembno vprašanje, kako zagotoviti trajnostno prihodnost energetskega sektorja. Verjetno ne tako, da ves potencial vložimo v ogromnega onesnaževalca (TEŠ 6), ki bo še 40 let krožil usodo doline, tudi s tem, da se projekt iz meseca v mesec draži in da bo vsako leto delal izgubo, ker bo njegova proizvodna cena elektrike višja od tržne. Takšnih odločitev, za katero se je že na začetku vedelo, da je slaba, si v prihodnje ne moremo in ne smemo več privoščiti. Toda kakorkoli obrnemo, je energija ključnega pomena za naš način življenja – električna energija poganja in napaja naše naprave in aparate, toplota za ogrevanje prostorov in vode pa predstavlja osnovo za udobno življenje. Vendar je s proizvodnjo energije povezanih veliko negativnih učinkov (za okolje in zdravje ljudi) - od raznih onesnažil v zraku, podnebnih sprememb, jedrskih nesreč do mnogih zdravstvenih težav. Tudi stroški za energijo rastejo. Zato sta najbolj smiselna ukrepa varčevanje in učinkovita raba energije.



Vsak od nas lahko ukrepa in z enostavnimi ukrepi zmanjša lastno porabo energije. Z nekoliko bolj premišljenim in racionalnim načinom življenja lahko porabo znižamo, s tem pa znižamo tudi stroške za energijo. Gospodinjstva porabijo 23% celotne končne porabe energije v Sloveniji. Za ogrevanje prostorov porabimo 63,7%, za ogrevanje vode 18,5%, veliki gospodinjski aparati (hladilniki, zamrzovalniki, pomivalni, pralni in sušilni stroji, televizije) 6,9%, kuhanje 4%, razsvetljava 2%.

Ker porabimo največ energije za ogrevanje, lahko pri tem tudi največ privarčujemo. Temperaturo prilagodimo glede na rabo prostora: bivalni prostori med 20 in 21°C, spalnica 18°C, kopalnica 23°C. Vsaka stopinja več pomeni 6% večjo porabo energije. Z izolacijskimi materialni in kakovostnimi okni lahko zmanjšamo toplotne izgube za več kot 30%. Bolj kot je ovoj stavbe izoliran, manj energije porabimo za ogrevanje. Radiatorjev ne pokrivamo ali zakrivamo (z zavesami), saj s tem preprečimo kroženje zraka v prostoru. Pozimi zračimo tako, da za nekaj minut na široko odpremo okna in ta čas zapremo radiator.

Bojler oz. grelnik za vodo je največji porabnik električne energije v stanovanju, sledita zamrzovalnik in hladilnik. Pri nakupu novih aparatov izberemo takšnega, ki spada v višji energetski razred (A++ ali podobno). Temperatura v bojlerju naj ne presega 60°C, redno moramo čistimo grelec, kar bistveno pripomore k boljšemu izkoristku. Optimalna temperatura v hladilniku je 6°C – vsaka stopinja nižje pomeni 6% večjo porabo energije. Zamrzovalnika ali hladilnika ne postavimo v neposredno bližino telesa ali naprave, ki oddaja toploto, ali tja, kjer sije sonce. Prazni hladilniki so največji porabniki toplote, zato vanj vstavimo večjo posodo z vodo, ki dlje zadržuje hladno temperaturo kot zrak.

Z znižanjem temperature pranja perila iz 60 na 40°C lahko prihranimo do 45% energije, ker pralni stroj večino energije porabi za ogrevanje vode. Naprave v stanju pripravljenosti (stand-by poraba), kot so TV, glasbeni stolp idr. prav tako porabljajo električno energijo. Smiselno jih je popolnoma ugašati – najenostavneje z uporabo podaljška za elektriko s stikalom za izklop. Pomembna je primerna izbira svetil (ne kupimo lustra z 10 žarnicami, čeprav izgleda lepo, ker bomo na ta način porabili 10x več energije), enostavna je tudi uporaba varčnih sijalk, ki porabijo 5x manj energije od navadnih.

Ob učinkoviti rabi energije pa ne smemo pozabiti na naše zdravje, udobje in primerne bivanjske pogoje. Pomembno je pravilno prezračevanje prostorov pozimi, da imamo v prostoru zadostno količino svežega zraka in s tem kisika. Če ni dovolj kisika v zraku, se počutimo utrujene. Pozorni moramo biti na vlažnost v prostoru (primerna je od 40 do 60%), saj se v stanovanju v zrak vsak dan sprosti od 10

do 20 litrov vode. Povišana vlažnost prinaša plesen, neudobje, čustveno nelagodje, s tem pa tudi zdravstvene probleme in glavobol. Prenizka vlažnost pa suho grlo, draženje sluznice, slabost in probleme s koncentracijo.

Dolgo časa je veljalo, da večja poraba energije pomeni bolj razvito družbo, vendar je vse bolj jasno, da je takšen način razmišljanja napačen in na dolgi rok nesprejemljiv. Več ni vedno tudi bolje in čas je, da se tudi sami pričnemo zavedati odgovornosti, ki jo imamo do soljudi in do planeta. Racionalnejše obnašanje ne pomeni tudi nižjega standarda življenja, zato moramo pričeti razmišljati drugače. Nekateri še vedno pravijo, da je skromnost vrlina. In imajo prav.

**Tomislav Tkalec, vodja programa Energija Focus,
društvo za sonaraven razvoj**

Zdravstveni nasvet: hodite – za več energije in dolgo življenje

Hoja je varna, preprosta in popolna rekreacija, ki nam pomaga doseči boljšo telesno vzdržljivost ter izogniti se boleznim. Koristi občutimo tako v telesu – zaradi izboljšanja gibčnosti, mišične moči, odpornosti proti boleznim – kot v duhu, saj smo tudi bolj samozavestni in sproščeni. Strokovnjaki jo priporočajo kot prvo telesno dejavnost, ki nas vrne na pot boljše vzdržljivosti.

Ce je hoja primerno intenzivna, lahko predstavlja t. i. aerobno vadbo, s katero vplivamo na delovanje srca, pljuč in skeletno-mišičnega sistema, saj telo pri ustvarjanju energije porablja kisik.

Osnovna človekova potreba je gibanje, saj z njim gradimo in krepimo svoje telo, usklajujemo telesno motoriko, vplivamo na pozitiven življenjski slog in premagujemo stresne situacije naporenega vsakdana. Vedno več znanstvenih raziskav dokazuje, da telesna vadba skupaj z zdravim načinom življenja omogoča veliko bolj kakovostno življenje, ne glede na to, v kateri starosti se tega lotimo. Hoja je vsekakor zelo dobra izbira, saj je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe. Hoja v naravi je najbolj naravna oblika gibanja in najbolj množična oblika rekreacije.

Kaj je hoja in zakaj jo priporočajo

Nikoli nismo prestari za to, da bi v svoje življenje vključili hojo ali da bi hodili več. Hoja namreč ugodno vpliva na uravnavanje krvnega tlaka in telesne teže, na sladkorno bolezen, osteoporozo, presnovo maščob in depresijo, primerno oblikuje tudi mišice nog in medenice.

Hoja prinaša dolgoročne prednosti, vendar pa mora biti za pozitivne učinke redna. Prednosti se še povečajo, če sprejmemo dodatne odločitve za boljše zdravje, na primer nehamo kaditi, skrbimo za bolj zdravo prehrano in zmanjšan vnos škodljivih maščob ter zmernejše pitje alkohola.

Hoja je še posebej priporočljiva, če imate srčno-žilne bolezni

Dejavnike tveganja, kot sta zvišan kroni tlak in zvišan holesterol, lažje obvladamo z redno telesno dejavnostjo (hoja, telovadba). Zdravniki jo zato priporočajo kot način preprečevanja bolezni in kot prvi ali dopolnilni ukrep pri različnih boleznih. Srcu in žilju koristi vsaka oblika gibanja, ki jo izvajamo redno in nas fizično in psihično ne obremenjuje. Hoja mora biti prilagojena posameznikovim sposobnostim in željam.

Hoja znižuje zvišan kroni tlak ter pomaga dosegati in ohranjati ciljni kroni tlak pri bolnikih, ki se že zdravijo z zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka. Pri kroničnih bolnikih, ki že jemljejo ustrezna zdravila, dodatno pripomore k zmanjšanju vrednosti škodljivega holesterola LDL in povečanju vrednosti koristnega holesterola HDL v krvi ter k zmanjšanju povečane vrednosti krvnega sladkorja in povečanju izločanja inzulina. Zmanjšuje delež maščevja v telesu ter tako pomaga zmanjšati čezmerno telesno težo in debelost.

Neposredni pozitivni učinki, ki jih ima redna telesna dejavnost na telesno in duševno zdravje:

- znižuje kroni tlak,
- znižuje raven krvnega sladkorja, ker poveča izločanje inzulina,
- znižuje raven škodljivega holesterola LDL in zvišuje raven koristnega holesterola HDL v krvi,
- krepi srce in žilje,
- zmanjšuje delež maščevja v telesu,

- zmanjšuje negativne posledice stresa,
- preprečuje redčenje kostne mase, zato zmanjšuje možnost zlomov,
- vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov.

Hodite, tudi če imate težave s sklepi

Ugotovljeno je bilo, da telesna dejavnost (hoja, telovadba), ki jo izvajamo vsaj 3 ure na teden, že po 6 tednih izrazito zmanjša sklepne težave, ublaži celo sklepno vnetje. Če začnemo jesti še zdravo prehrano in skrbimo za ustrezno telesno težo, se izboljša splošno zdravstveno stanje in podaljša življenjska doba.

Da bo hoja lažja ...

Kadar pride do mišičnih in sklepnih bolečin ter oteklin po športnih in drugih poškodbah, lahko uporabimo analgetik v obliki gela, ki se namaže na kožo – Naklofen gel. Uporabljamo ga tudi za lajšanje bolečin in vnetja v ledvenem delu hrbtenice in pri obrabi sklepov. Prednost lokalnih analgetikov je predvsem varnost, saj se nanašajo neposredno na nepoškodovano kožo.

Neva in Mile Trampuš prejela Zlati red za zasluge



25. junija 2013 je Predsednik Slovenije Borut Pahor odlikoval Nevo in Mileta (posmrtno) z Zlatim redom za zasluge.

V obrazložitvi piše, da sta odlikovanca naredila veliko za prispevek k razvoju ljubiteljske kulture na področju folklorne dejavnosti, kakovostnega poustvarjanja slovenskega plesnega in glasbenega izročila, ter oblačilne dediščine.

Neva in Mile sta tudi člana našega društva zato smo međimurci ponosni na to priznanje. Čestitamo!

Matija Blagus, predsednik društva

Naše članice in člani praznujejo

Drage članice, dragi člani, slavljenici v 1. polletju leta 2013! Želimo vam še veliko zdravih in srečnih let v krogu vaših družin in prijateljev. Naj se mlajši zgledujejo po vaši čilosti!

Naši slavljenki - 50 let:

Kretić Marija
Jančič Majda

Naši slavljenki in slavljenec – 60 let:

Sotošek Katja
Jaklin Marija
Ivančič Josip

Naši slavljenki – 70 let:

Hranjec Marija
Vincek Terezija



Srečno, drage članice in člani!

IO KD "Međimurje"

O Međimurju, njegovim gradovima i općinama

Općina Kotoriba



Po posljednjem popisu stanovništva iz 2001. godine, općina Kotoriba imala je 3.333 stanovnika, raspoređenih u jednom naselju - Kotoribi. Kotoriba ima izgrađenu gotovu svu potrebnu komunalnu infrastrukturu (struja, voda, telefoni, plin), te djelomično izgrađenu kanalizaciju.

Danas je Kotoriba, nedvojbeno, industrijsko središte krajnjeg istoka Međimurske Županije, granični prijelaz na međunarodnoj pruzi, pa je tu smještena carinarnica, granična veterinarska inspekcija te nekoliko špedicija. Kotoriba je udaljena oko 40 kilometara od grada Čakovca županijskog središta i najudaljenije je mjesto od županijskog središta u Međimurskoj županiji.

Mjesto Kotoriba u povijesti se spominje u 16. stoljeću kao utvrda Zrinskih za obranu od Turaka. Razvoju mjesta najviše je doprinjela izgradnja željezničke pruge, koju je Kotoriba kao prvo mjesto u Hrvatskoj dobila 24. travnja 1860. godine.

Kotoriba je jedno od najvažnijih mjesta u Međimurju: 1771. ima već preko tisuću stanovnika, a sto godina potom 2633! Spominje se najviše za Zrinskih da bi se obranili od najeзде Turaka s druge strane Mure, podigli su tvrđavicu Kotori.

Povijest Kotoribe je bogata i opširna, vezana uz pojmove kmetstvo, mitnica (blizina granice sa Mađarskom), mlinovi i bogata sakralna povijest.

Naši suvremenici:

Juraj Lajtman, hrvatski rimokatolički svećenik i pisac, vođa međimurskih intelektualca i narodni borac hrvatskog naroda (Prelog, 1883. – Kotoriba, 1964.)

Joža Horvat-Jaki, pisac i svjetski putnik - moreplovac (Kotoriba, 1915. - Zagreb, 2012)



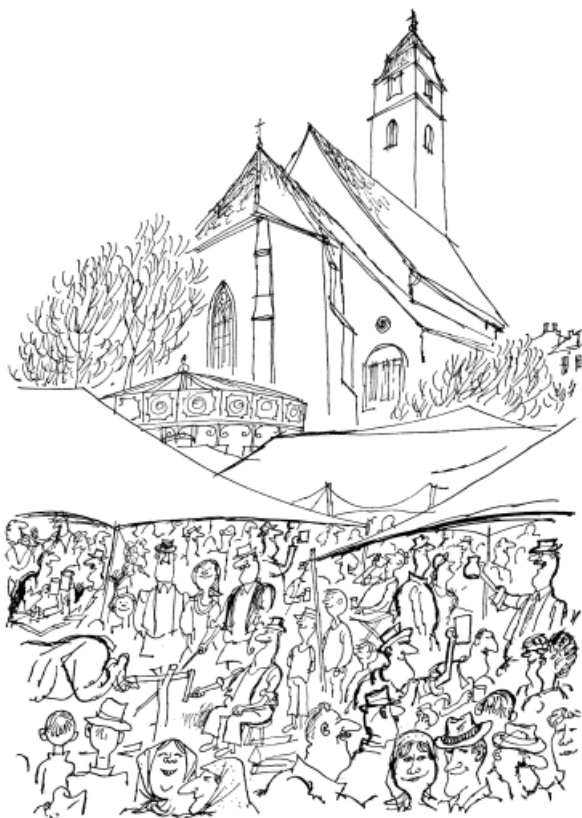
Literarni kotiček - Triput tiral, jenput pelal...

Si se vi zmislite, kak smo sako leto čakali na proščenje v našem selu! Kak smo se pak veselili če smo išli na proščenje k rodbini, če niso baš z nami v istomu selu živeli!

Mamica so z lajce prlevanca i legano kilko vun zeli, mi deca smo je gledali kak da bi sveto sliko vidli.

Japica so čizme s trdimi sarami glancali, tak so se svetile kaj da bi jih včera na sejmu kupili. Črne, mehke hlače, črni pruslek i mehki škrlak, bela robača... Z takšnim japicom si se moral štimati!

Japi i mami se je itak navek nekam mudilo, tak da neznam, če so se veselili, da bo proščenje. Jemput sam japu čul, da je rekel mami »Glej kaj naš tak oblečena kak je sosedova Mara!«. To onda nisem razmel, sosedovo Maro smo zvali teta Marica i navek smo bili veseli da je došla k nam... Neznam...



Da se je proščenje pripravljalo, je celo selo čisto drugač dišalo. Pri saki hiži su krušno peč zakurili, tak kaj da bi samo za proščenje friškoga kruha nicali. V prvi hiži so na krevetu milince sušili i na velkomu stolu so mamica testo za pogačo širom vlekli. Nigdar nisem mogel razmiti, kak morejo s tak malo testa tak veliko plahto za pogačo rastegnuti i kaj se jim ne ftrgne! Mamica i mama so spekle tak čuda prhkačov, kaj jih naj mi meje meli kak sosedovi. Mi deca smo svojim doma znali povedati kakšne i koliko so jih sosedovi meli. Neznam, zakaj so sosedovi bili navek boljši! Kaj nam pozabil: mamica so navek »fine kolače« v protvanu obrezali i onda jih lepo na velke plitke tanjуре složili, tak kaj so se mogle z njimi poštimati. Mi, deca smo bili jako srečni nad onim kaj v protoanu ostalo: toga je bilo dosti jer so babica radi nas dece širki rob pustili, tam je navek dosti file bilo i nam ni bilo treba prositi, če si smemo još zeti!

I onda je došlo za nas decu veliko proščenje – Petrovo, sveti Peter i Pavel! Po seli so hodili stranjjski ljudi, naš japica so je se poznali i z njimi so se spominjali, meni so rekli »vidiš, ti gospon so ti dišli v Čakovec i delajo ti pri Vajdi, ti gospon imajo hižo tam pri Buzovcu i

delajo negdi v svetu...«. Došli i su i naši »domači« cigani i sobom dopelali i svoju rodbinu kaj bi i oni nekaj od proščenja meli. Okoli cirkve je bilo cirkveno dvorišće i za proščenje so na tam došli licitari, kramari z igračami i pečenjari. Malo bole krej od cirkve so došli oni z dvema ringišpili, malim za čisto malu decu i onim velikim, na šteremu so se vozili oni starejši i na kojega so pelali dečki svoje puce kaj bi malo z njimi bili i kaj bi jih na ringišpilu malo kakti strašili. Dobro se zmislim velikoga beloga poneza za 5 dinarov, meni je bil velki kak mesec, za dva takšne si se mogel iti pelat na velikoga ringišpila. Kaj nam pozabil: velikoga ringišpila so tirali naši dečki. Ringišpil je mel gori visoko, čisto pod onimi škarakami na šterih so stolci na lancima viseli, nekšno stezo na štero si došel po lojtri. Tam si se prijel za ono škraکو i onda si mogel ringišpila tirati. Ringišpilač je na glas zval dečke, naj idejo tirat ringišila: »Tripud tiral, jenput pelal! Tripud tiral, jenput pelal!« Ja sam bil samo malo premali, kaj bi rigišpila tiral, a če bi dosta velki bil, nebi smel jer so mi japa rekli: »Za jenput ti bom dal peneze i to ti bo dost! Bog nedaj da bi za več išel ringišpila tirat!« Naši dečki so išli ringišpila tirat, bili so visoko na oni stezi i njihove puce so se z njimi štimale, kak jim bodo za ringišpil zaslužili. Posle su se pred nami »malimi« falili, kak je gori jako visoko, kak su se ljudi i štanti pri cirkvenomu dvorišču si vidli, kak se je do Polev vidlo, da je skoro tak kaj da bi bil na crkvenomu turnu. Ja nisem štel iti na ringišpil jer mi je od toga bilo slabo. Peneze sam ponucal pri licitaru za krahera. Moj japa niso nigdar zeznali, da bi ja ringišpila išel tirat samo zato, kaj bi me tam gori si vidli i kaj bi ja gori z ringišpila celo proščenje videl. I tak još denes, da dojdem na Petrovo na proščenje vidim ringišpila šteroga već dugo nemajo i čujem ringišpilača kak zove »Tripud tiral, jenput pelal!«.

Kulinarični kotiček - Hajdina gibanica

Količine su vam dovoljne za dva pleha veličine oko 22×29 cm, količina je dovoljna za 10 osoba, vrijeme pripreme cca 60 min.

Sastojci:

Tijesto:

0,5 kg oštrog brašna
0,5 kg hajdinog brašna
1 mala žličica soli
0,6 dl mlijeka
pola praška za pecivo
10 dag otopljenog margarina

3 dl vode
0,5 dl grisa
0,4 do 0,5 kg kuhane repe
2 dl mlijeka
3 jaja
1 žlica (manja) soli
1 žlica šećera
4 žlice kiselog vrhnja

Nadjev:

1 kg svježeg sira
2 žemlje ili nekog drugog bijelog peciva

Preljev za pečenje

0,5 dl kiselog vrhnja

Za tijesto je potrebno ugrijati mlijeko i preliti preko hajdinog brašna da dobijete jednoličnu masu. Nakon toga dodajte oštrog brašno i ostale sastojke te zamijesite glatko tijesto. Ako vam je tijesto pretvrdo, dodajte još malo mlijeka (ovisi o tome koliko brašno upija).

Napravljeno tijesto podijelite na 6 jednakih dijelova, za svaki pleh su vam potrebna 3 lista. Uzmite 3 dl vode, stavite je da provrije i u nju zakuhajte gris. Ohladite gris.

Za nadjev posebno izmiksajte sir, žemljice ili pecivo (umjesto peciva možete staviti i mekani dio od bijelog kruha u količini kao što su žemljice – oko 20 dag, neće biti previše).

Švežu repu naribajte i stavite je da se prokuha. Nakon toga je ocijedite i prelijte s 0,2 dl mlijeka (da mlijeko izvuče onaj malo gorki okus repe) i pustite, neka odstoji 15 – 20 minuta. Zatim je ocijedite (istisnite mlijeko iz repe – možete rukama ili ako imate neku posudu za centrifugu salate može i ona poslužiti).

Kad imate pripremljene sve sastojke za nadjev možete ih pomiješati, dakle sir, žemlje, gris repu, jaja, vrhnje, sol i šećer.

Dobivenu smjesu podijelite na 4 dijela, jer ćete u svakom plehu dva puta mazati nadjev.

Slaganje kolača:

Pleh podmažite uljem ili nekom drugom masnoćom. Razvaljajte prvi list tijesta malo veći nego vam je dno pleha, tako da malo rubovi lista budu podignuti po stranicama pleha kako vam nadjev prilikom pečenja ne bi isticao van. Prvi list premažite četvrtinom nadjeva, poklopite ga drugim listom (koji ne mora biti veći, nego koliki vam je pleh), premažite ga drugom četvrtinom nadjeva i poklopite ga trećim listom. Taj treći list prije pečenja izrežite na željene veličine. Ja na ovu veličinu pleha režem na 12 ili 15 komada.

Ako želite kolač odmah peći, prelijte ga (po mogućnosti domaćim) kiselim vrhnjem i stavite ga u zagrijanu pećnicu na oko 200°C i pecite oko 30-35 minuta.



Kolač možete staviti i u škrinju ali ga onda nemojte prelijevati vrhnjem. Prelijte ga vrhnjem pred pečenjem. Ako stavljate zamrznutu gibanicu u pećnicu, onda neko vrijeme smanjite temperaturu pećnice da vam ne zagori prije nego što se ispeće.

Repu možda možete kupiti u trgovini, ali ne smije biti kisela nego slana. Ja u jesen pripremim veću količinu repe, stavim paketiće u škrinju i po potrebi samo odmrznem.

Porciunkulovo u Čakovcu

Porcijunkulovo je tradicionalna kulturno – turistička manifestacija koja se održava već gotovo 50 godina, a čiji organizator je Turistička zajednica grada Čakovca. Prvobitno zamišljena kao »Sajam tradicijskih zanata« vezan uz crkveni blagdan »Gospe od anđela – Porcijunkule«, manifestacija se svake godine tematski i obujmom širila da bi danas stekla status najveće turističke manifestacije u županiji koja privlači veliki broj posjetitelja u Čakovcu. U 5 dana održavanja, manifestacija objedinjuje najbolje od svega onog što Međimurje nudi. Ove godine će se održati u terminu od 31.7. do 4.8.2013. godine u Čakovcu. Porcijunkulsko proštenje u Čakovcu počinje nakon večernjeg misnog slavlja prvog dana trodnevne duhovne priprave koja počinje 30. srpnja.

Tko ili što je Porciunkula?



Porcijunkula (2. 8.) nije svetica. Porcijunkula ili Sv. Marija Anđeoska malo je zemljište s crkvicom nedaleko Asiza koje je 1209. godine sv. Franjo dobio od asiških benediktinaca za boravište svoje braće. Možemo reći da je sv. Franjo uzeo koristiti za svoju »katedralu« ovu od benediktinaca darovanu derutnu crkvicu.

Crkvice Porcijunkula nalazi se danas unutar bazilike Sv. Marije Anđeoske koja je građena po nalogu pape Pija V. od 1569. do 1679. godine. Pio X. uzdigao je baziliku na čast papinske bazilike nazivajući je »Majka i Glava svih crkava Franjevačkog reda«.

Porcijunkula je kolijevka franjevaštva. Ta crkvice podno Asiza, postala je okupljalište prvih Franjinih sljedbenika i ishodište franjevaštva. U ovoj maloj crkvici, sv. Franjo je doživio svoje obraćenje i rasvjetljenje kada ga Bog poziva živjeti i propovijedati Evanđelje. U njoj je i osnovan RED MANJE

BRAĆE (lat. ORDO FRATRUM MINORUM – OFM). U njoj su se braća sabirala, slavila kapitule, a napose molila. U njoj je Franjo primio u bratstvo i sv. Klaru. Smatrao je da je u njoj Majka Gospodinova osobito prisutna te iz tog mjesta osobito pomaže sve koji joj se utjehu. Upravo ovu crkvicu, papa Honorije III obdario je potpunim oprostom.

IZLET V MEĐIMURJE V AVGUSTU

Dragi naši člani!

24. avgusta 2013 organiziramo izlet v Međimurje. Obiskali bomo prvi vaški muzej v Donjem Hraščanu, skupaj bomo z likovniki iz Velenja, Međimurja in Mađarske.

V lepem Zelengaju ob Muri, bomo pripravili piknik in srečanje međimurcev.

Prispevek po članu bo 10€, v tej ceni je prevoz, večerja, ogled muzeja in še kaj. Z nami bodo tudi naši tamburaši.

Prosim prijavite se kot vedno, čim prej, pri Marici Kemec, Ireni Mardetko, Nadici Tkalec, Adi Božič, ali Zdenki Novak.

Prijave zbiramo do 10. avgusta 2013!

Organizacijski odbor

ŠTREKAR - Glasilo KD "MEĐIMURJE" Velenje

Izdajatelj: KD "MEĐIMURJE" Velenje, Jerihova cesta 1, 3320 Velenje

Matična številka 1053752, davčna številka 15597156, TRR 0242 60053785579 pri NLB Velenje

Povezave: <http://www.kdm.si>, e-mail: info@kdm.si

Glavni in odgovorni urednik: Matija Blagus

Uredniški odbor: Marija Kemec, Željko Kalšan, Vladimir Šafarić

Tisk: EUROGRAF d.o.o. Velenje, naklada 150 izvodov.