

Zelk Zoltán: Hóvirág

Jó, hogy látlak, hóvirág
 Megkérdezem tőled
 Mi hírt hoztál? Mit üzensz
 erdőnek, mezőnek?

Szedd, a szárnyad szaporán
 vidd a hírt madárka
 Útra kelt már a tavasz
 itt lesz nemsokára.



Így ünnepelte Nárai az 1848–49-es szabadságharc 164. évfordulóját



2

Önkormányzati
hírek

6

Orvosi
tanácsok

8

Óvodai hírek

9

Egyházközségi
hírek

12

Sport hírek

Így ünnepelte Nárai az 1848–49-es szabadságharc 164. évfordulóját



Ünnepi műsorral emlékeztünk meg az 1848–49-es szabadságharc 164. évfordulójáról március 15-én délelőtt kilenc órakor a Művelődési Házban. A műsorban közreműködtek az Aranykapu Óvoda gyermekei, a Sárgaliliom Énekkar, Marton Melinda, Giczi Gáborné



és Nádas Nikoletta, ünnepi beszédet mondott Németh Tamás polgármester. Előző nap az óvodába a Náraiért Egyesület és Giczi Gáborné önkormányzati képviselő jóvoltából lovas huszárok érkeztek, akik a gyermekek nagy örömére, a lovaglást is kipróbálhatták.



Önkormányzati hírek – döntött a testület: május végén indul a 100 millió forint összköltségvetésű faluközpont-rehabilitáció I. üteme



Az év eleje változást hozott önkormányzatunk összetételében: munkahelyével összefüggő törvényi változás okán vissza kellett adnia képviselői mandátumát Stieber Tibornak. Helyére a soron következő képviselő Giczi Gáborné került be a testületbe, akinek képviselői munkája az ünnepélyes eskütelletel kezdődött. Giczi Gáborné, Sacit pezsőgövel

fogadtuk, míg Tibort szintén pezsőgövel búcsúztattuk, ez is jellemzi a testületünk baráti légkörét.

Döntött a képviselő-testület: hamarosan elindul a 100 millió forint összköltségvetésű faluközpont-rehabilitáció I. üteme. Ennek során az idei esztendőben a Tópart utcától a Művelődési Ház végéig újul meg a központi rész a Polgármesteri Hivatal



Giczi Gáborné képviselő esküt tesz

oldalán. A munka a sövény kivágásával és a buszváró helyiség áthelyezésével indul, majd a járda, árok és útszél kerül teljesen elbontásra. Ezt követően a zárt rendszerű csapadékvíz-elvezetés kialakítása után új alapokra készül a modern, térkövezett buszöblől és a 2 x 4 autó befogadására alkalmas térkövezett parkoló. A járdarész kissé szélesedik, az új alapra a Leier térkőgyár Kaiserstein termékcsalád „Rollo” típusú, 20 x 20 cm-es, mogyorószínű térkőburkolás készül. A boltnál íves kialakítású, viszonylag nagyobb, míg máshol kisebb foltokban alakítunk ki zöldterületet. Az átépítés során a járdát, buszöblöt, parkolókat is egybeszámítva közel ezer négyzetméter térkövezett felület készül. Ezzel együtt a buszváró helyiséget is elbontjuk, az eddigiekhez hasonló stílusút készítünk. A meglévő padok helyett pedig új, kovácsoltvas padokat és stílusos kerékpártárolókat állítunk. A munka előreláthatóan 1,5-2 hónapig tart majd, ami az itteni intézmények (bolt, posta, vendéglátó egységek, orvosi rendelő, hivatal, takarékszövetkezet, Művelődési Ház) megközelíthetőségét nagyban nehezíti. Türelemre és óvatos közlekedésre kérek mindenkit, remélve, hogy e településrész komfortosítása is az Önök későbbi kényelmét szolgálja. Az autóbuszos közlekedés is ideiglenesen változik: a busz a Tópart utca kereszteződésénél fog megállni, a buszvárót is ideiglenesen ide helyezzük át. A munka kivitelezését a vasvári Németh Térburkoló és Útépítő Kft. nyerte el, referenciaként többek között a vasvári főteret jelölték meg. A munkát a többi ajánlattevőhöz képest jelentős kedvezménnyel vállalta: 18,6 millió forintért, míg más cég ezt a munkát 40,5 millió forintba is kalkulálta. Emellé jön a műszaki ellenőr, a forgalomkorlátozási engedélyeztetés, terv költsége a Közút felé, a buszváróépítés, a térbútorok (padok, kandeláberek, kerékpártárolók) és a parkosítás költségei. Mindezekkel is úgy gondolom, hogy 25 millió forint alatt tudjuk tartani az összköltségeket.

Az idei évben szeretnénk a Dózsa György utca teljes felújítását elvégezni az út és a kétoldali járda vonatkozásában. A terveink szerint az alapozás után beton pályalemezre aszfaltburkolat kerülne. A műszaki ellenőr kalkulációi szerint a felújítás összköltsége 19 millió forint, persze nyilván az ár a versenyeztetéssel dől el. A kivitelezésre az év második felében kerülhet sor. A fentiekkel összevontan a Dózsa György utca kétoldali járdaépítése (2 x 300 m) és a központi rész térköves járdaépítésével idén is 800 m járdaszakasz újulna meg.

Hamarosan megindul az óvoda és a közösségi ház napkollektoros és hőszivattyús fűtésének kiépítése uniós támogatással, 16 milliós költségvetésből. A szakemberekkel időközben felmértük a Művelődési Ház és a Polgármesteri Hivatal megújuló energiaellátásának kalkulációját is, ami 20 millió forintos nagyságrendű költséget jelentene. A jelenben ilyen pályázat nem elérhető, azonban információim alapján az idei évben rövid ideig ismét kiírja ezt a minisztérium, szintén 15% önrész mellett. Ekkor szeretnénk ezeknek az épületeknek az alternatív energia előállítását is megpályázni. Egyébként az óvoda és a közösségi ház megújuló rendszer terveit egy fiatal Nárai mérnök, Kárándi Sándor készítette és az ő műszaki vezetésével zajlik majd a kivitelezés is.

Rossz hírrel is szolgálhatok: az idei esztendőben elmarad a falunap. Viszont kárpótlásul június 23-án, szombaton megtartjuk a Sargaliliom Alkotó és Községi Ház hivatalos átadását, amit egész napos programok kísérnek, melynek lebonyolítására 850.000 forintot nyertünk szintén Európai Unió pályázaton. Dél előtt tartjuk a felújított alkotóház ünnepélyes átadását, míg délután a parkban kezdetét veszi a faluvacsora, főzőverseny előkészülete és délután három órától a színpadon változatos programok váltják egymást egészen hajnalig. Idén is velünk lesznek a Győri Nemzeti Színház művészei, akik most is egy vidám gyermekelőadást hoznak el. Elfogadta meghívásunkat az ország egyik legismertebb operaéneke, aki párjával, az ismert operettprimadonnával kora este „Túl az óperencián...” című másfél órás előgálaműsorukat hozzák el. Aztán a mulatni és táncolni vágyókról sem feledkeztünk el, akik hajnalig rophatják a táncot. Az este folyamán fellép egy tizenévesekből álló ígéretes sikercsapat is, majd a folytatásként idén is ismert mulató szórakozótervező érkezik.

Beadott további épületfejlesztési pályázatainkról. A Park-Ház felújítás és a Sportöltöző fejlesztésekre beadott közel 30 millió forintos uniós pályázatunkat a kiíró teljes körűen befogadta. Sőt, már az első szűrőkönn is sikerrel túljutottunk, a Vidékfejlesztési Minisztérium illetékesei az előzetes helyszínszemléket is megtartották. A magam részéről csak remélni tudok, mivel háromszoros túligénylés mutatkozik. Kevés az esélyünk, azonban úgy érzem, a két pályázatot elég jól összeraktuk, persze nem ismerjük mások pályázatait. Mint ismeretes mindkét esetben az épületek felújítása, bővítése és a megújuló energiára történő áttérés kiépítése (napkollektorok és hőszivattyúk) valószínűleg meg. Döntés ezek ügyében nyáron várható.

Elkészült a temetőben létesítendő harangláb terve, ami jelenleg a budapesti műemlék tervtanács előtt van döntésen. Amennyiben megépíthetőnek találják, úgy megindulhat a 912 cm magas, 68 fokos tetővel rendelkező, egyedi tervezésű harangláb kivitelezése. Mely beton alapon, térkövezett talappal, fa ácsolt szerkezetből készül, fedése a Creaton cserépgyár antikolt hódfarkú cserepével készül. A harangláb 30 kg-os bronzharangját már öntik, talán egy-két hónap múlva hazaérkezik Nárai. A tervek szerint már kiszámítható, hogy a szükséges fa közel félmillió forintba, míg a cserép 700.000 forintba fog kerülni. A harang a szerkezettel, elektronikával szintén félmillió forintba kerül. Ha a kandelábereket, térkövezést stb. is számolom, hárommillió forint lesz a költségvetése. Persze cserébe Nárai egy új esztétikai élményt és minőségi javulást könyvelhet el. A harangláb költségét lakossági közadakozásból kívánjuk előteremteni, már eddig is nagyon sok adomány érkezett! Hogy pontosan mennyinél tartunk ez idáig, azt még nem árulnám el. Ahhoz már túl sok felajánlás érkezett, hogy a haranglábépítést tovább kell folytatnunk, de a teljes kivitelezést még nem tudjuk elindítani, mert még nem áll rendelkezésre a szükséges összeg. Ezúton szeretném megköszönni mindenki számára, aki adományával támogatta célkitűzésünket! Akiknél pedig eddig ez még nem került sorra, kérem, hogy amennyiben módjukban áll, a takarékszövetkezetben történő befizetéssel tudja tovább növelni az esélyt. A harangláb terveit egy fiatal Nárai mérnök, Petrás Kinga készítette.

Február 11-én 26 év kihagyás után ismét rönkhúzást szervezett a falu, melyre sokan voltak kíváncsiak. Legnagyobb kihívást a szekér jelentette: alig találtunk épkézláb, használható állapotban lévő szekeret. De szerencsére Kovács Miklós elemeiből újjáépített egyet, segítségét ezúton is köszönöm! A vidám menet délután háromkor indult először a völgyégyért, majd a koszorúslányokért, végül a menyasszonyért. Ezt követően az ifjú párt rönkön húzta a retró ruhába öltözött sportkör a Művelődési Ház elé, ahol megtartottuk az esketést, majd kezdetét vette a vidám menyegző, hajnalig tartó bállal. A nap végén elárvereztük a rönköt, melyért Kurcz Attila ajánlotta a legtöbbet. A rendezvény bevételét, 72.500 forintot pedig a harangalap számlájára fizettük be. A műsorral meghívtak



Nőnap műsor

bennünk és felléptünk egy jótékonyági rendezvényen is a sárvári Matróz étteremben, ahol hatalmas sikert arattunk. A műsor végén a jelenlévők kérdezték, hogy melyik színházról érkeztünk...

Március 9-én tartottuk a Nőnap műsorunkat, mellyel köszöntöttük községünk hölgyeit. A műsorban felléptek a Nárai Örökzöld Nyugdíjasklub énekkarának férfitagjai. Rajtuk kívül Gaál Pál az erdélyi származású énekes és Sinkó Pál lépett fel citerával. A háromnegyed órára tervezett műsorból kétszer ennyi lett, aztán a folytatás a könyvtárban még órákig tartott. Azt



Gaál Pál és Sinkó Pál, Nőnap Műsor

hiszem, akik ott voltak, felejthetetlen élményben részesültek. És ez így van jól: ez kijár minden Nárai hölgynek. Akik nem voltak ott, reméljük, jövőre csatlakoznak hozzánk.

Március 15-én délelőtt kilenc órakor tartottuk az 1848–49-es nemzeti ünnepünk megemlékezését. A műsorban az Aranykapu Óvodásai nagy sikerű előadásuk mellett fellépett a Sárgaliliom Énekkar, Marton Melinda és Giczi Gáborné. A műsort Nádas Nikoletta szervezte, de dicséret jár az óvodásokon túl a felkészítő óvónőknek is.

Benevezett a Nárai Örökzöld Nyugdíjasklub ének kategóriában és Simon Jánosné versmondás kategóriában az országos Ki-Mit-Tud? versenyre. Az előválogatót március 17-én, szombaton rendezték Veszprémben, ahová a lelkes Nárai versenyzőket szállító autóbusz már reggel hét óra előtt elindult. El kell, hogy mondjam, a mieink igencsak kitettek magukért, bizony színvonalas műsorral léptek fel és a közel 140 fellépő közül néhányukkal együtt továbbjutottak a középdöntőbe! A mindössze négy hónapja(!) készülő csapat 15 és 25 éve együttgyakorló énekkarokat hagyott maguk mögött! Az országos középdöntőt április 27–29 között rendezik Hévízen, ahova bizakodással telve készülnek a nyugdíjasaink. Kedves Hölgyeim, Uraim! A magam, a képviselőtársaim és az egész falu nevében gratulálok a nem mindennapi teljesítményhez! Remélve, hogy műsorukkal megtisztelik falunk lakóit is június 23-án a főműsorszámok előtt a Millenniumi park színpadán...

Befejezésül néhány gondolat egyéb ügyeinkről. A folyamatban lévő Felsőcsatári iskolaperben a bíróság megbízást adott egy budapesti igazságügyi könyvvizsgáló cégnek, hogy a követelés számszaki részét kielemezze, amely döntést jómagam is helyeslek. Ez ismét nem olcsó mulatság, a szakértői díjat az ellenoldalnak kellett megelőlegeznie. A követelés perköltségekkel, szakértői díjakkal, kamatokkal együtt már 30 millió forint környékén járhat, azonban a magunk részéről továbbra sem látjuk e követelés jogalapját. A könyvvizsgáló felé a bíróságon keresztül mi is eljuttattuk kérdéseinket, remélve, hogy a kapott válaszokból a bíróság valóban megalapozatlannak ítéli e követelést.

Mivel Nárai lakossága nem éri el a kétezer főt, ezért törvényi változás okán 2013. év elejétől egyesülnünk kell valamelyik szomszédos településsel, településekkel. Mára az előzetes egyeztető tárgyalásokon túl vagyunk, minden szomszéd település polgármesterével, jegyzőjével tárgyaltam szándékaik, szándékaink, elvárásaik és elvárásaink tekintetében. Mivel a törvényi összevonás által el fogjuk veszíteni önállóságunkat, egyáltalán nem mindegy, hogy milyen csapat kerekedik, amelynek tagja leszünk. Nekünk nyilván a sok kevésbé jó megoldás közül a lehető legjobbat kell választanunk, kialakítanunk. Polgármesterként is felelősséggel tartozom településem jövőjéért: ez Nárai sikeres jövőjének záloga. Talán annyit elárulhatok mindenki megnyugtására, hogy már látszik ez az út. De hogy ez melyik lesz, még fedje hétpécsetes titok, mivel a partner(ek) településlakói előtt sem publikus. Befejezésül nyomatékosan felhívom minden kutyatartó figyelmét a kutyatartás szabályaira, mert ismét sok a kóbor eb a településünkön. Megköszönve érdeklődését lakóhelyének közügyei iránt.

Németh Tamás
polgármester

Kedves Náriai Polgárok!

Még egyszer szeretném megköszönni a bizalmat, amit a legutóbbi választáskor kaptam. Kissé bátortalanul, de annál nagyon lelkesedéssel tettem le a képviselői eskümet, ahol azt fogadtam, hogy teljes tudásommal a falu ügyeit, programjait segítem intézni. Március 10-én tartottuk meg az Óvodai Szülői Munkaközösség bálját, amit harmadik alkalommal szerveztem. A bál célja az intézmény, vele együtt gyermekeink támogatása. Az idei bál tiszta bevétele 78.000 Ft lett, amit fenyőkisszékék megvásárlására fordítunk. Itt szeretném felsorolni ez évi támogatóinkat: Körmend és Vidéke Takarékszövetkezet, Bükfürdő, Sárvár Wellnessfürdő, Örvény presszó, Görög Pizzeria, Savaria Mozi, Néró Tekeklub, Náriaiért Egyesület,



Zumba-edző, helyi gyógyszertár, Domusi Olcsó Áruk Boljta, Prima Cukrászüzem, Fábsics Ildikó óvodavezető, Szabó Gyula méhész, Rácz Tímea manikűrös, Frankné Tóth Mónika virágkötő, Örökzöld Kertészet, és természetesen a szülők, akik megvásárolták a belépő- vagy támogatói jegyeket. A bál minden évben remekül sikerül, remélem jövőre még többen eljönnek, és áldoznak e nemes célnak.

Március 13-án délelőtt, meghívásunkra, óvodánkba látogattak a Szombathelyi Huszáregyesület tagjai, akik nagyon kedvesen és szolgálatkészen meglovagoltatták az odajáró gyermekeket. Az is kiderült, a kiscsoportosok bátrabbak voltak, mint a nagyobbak. Tiszteletdíjukat a Náriaiért Egyesület fizette meg, amit ezúton is nagyon köszönünk!

Gizci Gáborné
önkormányzati képviselő

Rönkhúzás képekben



Tíz tipp a tavaszi fáradtság ellen



A melegebb hónapok beköszöntével sokan küzdenek a tavaszi fáradtság tüneteivel. A huzamosabb ideig fennálló kimerültség-érzés hátterében számos probléma állhat. Ha a tavasz elején jellemző nehezebb ébredések, napközbeni lassultság továbbra sem múlik, érdemes utánajárnunk, mi okozza a panaszokat!

1. A téli időszakban kevesebb a napsütéses órák száma, ez pedig nemcsak kedélyállapotunkra van rossz hatással, hanem csökken a szervezetbe jutó D-vitamin mennyisége is. Ezért pótolnunk kell a D-vitamin veszteségünket.

2. Táplálkozásunk is egyoldalúvá válhat, kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk. Ezek természetes vitamin- és ásványianyag-források, amelyekre ilyenkor fokozottan szüksége van a szervezetnek. Ha ezt táplálkozásunk nem tudja biztosítani, akkor étrend-kiegészítőket is szedhetünk.

3. A napközbeni fáradtságot sokszor egyszerűen a túl rövid éjszakai alvásidő okozza. Az alváshiány miatt nappal levertnek, kimerültnak érezhetjük magunkat. A felnőttek számára a szükséges alvásmennyiség minimum 7 óra.

4. A horkolás nemcsak az alvó ember, hanem az alvótárs nyugodt pihenését is zavarja. A probléma azonban nem pusztán zavaró, de az egészséget is veszélyezteti. Horkolás közben a felső légutak szűkülete, elzáródása miatt csökkenhet, vagy kimaradhat a légvétel, az alvó személy egy pillanatnyi szünet után hirtelen levegő után kezd kapkodni. Az ilyen légzészavarok ún. mikro ébredéseket okoznak, ami miatt az éjszakai alvás nem pihentető, napközben fáradtság, koncentrációzavar jelentkezhet.

5. Gyakran megesik, hogy a nappali rohanásban csak bekapkodunk ezt-azt, majd a napközben elmulasztott étkezéseket este pótoljuk. A kései vacsora után teli hassal az alvás sem lesz pihentető. A rendszeres táplálkozás segítségével elkerülhetjük, hogy este farkaséhesen érjünk haza és egy nehéz vacsorával terheljük meg a szervezetünket. A kiegyensúlyozott étrend azért is fontos,

mert a napi ötszöri, kis mennyiségű étel fogyasztásával egyensúlyban tarthatjuk a vércukorszintet. Gyakori ugyanis, hogy a nappali fáradtságérzetet az éhség miatt jelentkező vércukorszintesés okozza.

6. Az éjszakai ébredéseket, nappali fáradtságot egyaránt okozhatják lappangó, fel nem ismert betegségek. A kimerültség gyakran az első jel, mely alapján feltételezhetjük, hogy egyéb probléma áll a háttérben. Tavasszal különösen gyakori, hogy a fáradtságot vérszegénység okozza, de a depresszió is produkálhat hasonló tüneteket. A pajzsmirigy-alulműködés szintén nagyfokú teljesítménycsökkenést eredményez, de gyakran a terhelhetőség csökkenése hívja fel a figyelmet a szívbetegségekre is. Az éjszakai gyakori ébredéseket pedig urológiai panaszok is okozhatják. Az esetek többségében, az alapprobléma kezelésével, a nappali fáradtság is megszűntethető.

7. A fokozott stressz önmagában is alvász problémákat okozhat. Hatására nehezebben alszunk el, s gyakori, hogy többszöri ébredéssel szakítjuk meg az amúgy is felületes éjszakai alvást.

8. Nem szerencsés, ha az alváshiány miatt jelentkező nappali fáradtságot növekvő koffeinbevittel igyekszünk kompenzálni. A túlzott koffeinfogyasztás hatására emelkedik a pulzusszám és a vérnyomás.

9. Amennyiben a fáradtságot nem valamilyen szervi panasz okozza, a rendszeres testmozgás segít az alvász problémák leküzdésében. A testedzés hatására a keringés megélénkül, a szervezet felfrissül. Kutatások igazolják, hogy már heti három alkalommal végzett 20 perces, közepesen megterhelő mozgás is segít a fáradtság leküzdésében. A fizikai aktivitás által nemcsak nappal lehetünk éberek, hanem az éjszakai alvás is pihentetőbb lehet.

10. A szervezet energiatermelése sejtszinten valósul meg. A sejtekben lévő ún. mitokondriumok a szervezet „energiabombái”. Q10-készítménnyel pozitívan befolyásolható a szervezet energiaszintje.

Dr. Nedeczky Éva
házi orvos

Láz- és fájdalomcsillapítás

Bár a láz és a fájdalom nem azonos, de sok esetben együtt fellépő jelenségek, s mivel a gyakorlatban többnyire azonos gyógyszereket alkalmazunk mindkettő enyhítésére, ezért együttes tárgyalásuk mindenképpen indokolt. Kezdjük a fontosabbal, azzal, amivel minden szülőnek tisztában kell lennie, a lázcsillapítással. Az ember belső hőmérséklete igen szélsőséges körülmények között is állandó. Ahhoz, hogy a láz lényegét, szerepét megértsük, szükség van néhány alapfogalom megértésére.

Maghőmérséklet: az emberi testüregekben (has-, mellüreg) uralkodó hőmérséklet. Ez az igazi, állandó, belső hőmérséklet. A gyakorlatban a végbélben mért hőmérséklet áll hozzá legközelebb. Hazánkban a szájüregben történő mérés tömegesen nem terjedt el, de az angolszász országokban közkedvelt módszer.

A normális maghőmérséklet emberben 36,5-37,0 °C között van. A maghőmérséklet jellemző az adott fajra (pl. kutyákban

38,0 °C), de az adott egyedre is, ismerünk embereket, akiknek normális állapotban is akár 37,3-37,5 °C a hőmérsékletük. Az eszközök alaphőmérséklete alacsonyabb, a trópusokon élőké magasabb! Ugyanazon ember hőmérséklete sem állandó, hanem napszaki ingadozást mutat, hajnalban a legalacsonyabb, késő délután a legmagasabb. A pillanatnyi testhőmérséklet ezen felül számos egyéb tényező befolyásolja, ezek közül az egyik legfontosabb a munkavégzés. Azt a jelenséget, amikor a testhőmérséklet (átmenetileg) megemelkedik, de a hőszabályozás voltaképp normális marad, „hyperthermiának” (szó szerinti fordítása: magas hőmérséklet) nevezzük. Ilyet okoz az erős fizikai aktivitás (izommunka), a hőleadás nehezített-sége (agyonöltöztetett, betakart gyermek), de az igen meleg, magas páratartalmú levegő is (kohászok, pékek). Különbség a valódi lázzal szemben, hogy a hő-háztartásunk szabályozója ilyenkor is a normális értékre van beállítva. Jellemző, hogy az illetőnek melege van (szemben a lázas emberrel, aki fázik!)

és az egyéb, később részletezendő klasszikus lázas tünetek is hiányoznak.

Köpenyhőmérséklet: a bőr felszínén mért hőmérséklet, ez már függ a külső környezet hőmérsékletétől, általában 34-35 °C. Ennél is alacsonyabb az ún. csúcsi hőmérséklet, mely a füleken, orron, ujjak végén mérhető. Ezzel elérkeztünk fejezetünk legkényesebb kérdéséhez. Gyakori kérdés: ugye a végbélben mért eredményből fél fokot le kell vonni? A kérdés jogos, abban az értelemben, hogy a hónaljban mért és a végbélben mért érték között valóban kb. 0,3-0,5 °C különbség van. Csakhogy a hónalji mérés eleve bizonytalan, sokkal kevésbé reális, mint a végbéli. Ezért ha csak lehet, törekedjünk a végbélben történő mérésre. Ha a gyermek már nagyobb, és a végbéli mérést elutasítja, remélhetőleg már ahhoz is elég nagy lesz, hogy a hónalji mérést viszont pontosan, fegyelmezetten (de mindenképp szülői felügyelet mellett) hajtsa végre. Tehát ne vonogassunk le semmit, egyszerűen a kapott eredményhez mindig tegyük hozzá, hol mértük: „tegnap este Pistikének 38,5 °C láza volt, végbélben”, vagy „Marcsának 38,2 °C volt, hónaljban”. Házi használatra azt tartsuk szem előtt, hogy gyermekünk belső, tényleges maghőmérséklete a hónaljban mértnél valamennyivel biztosan magasabb! A külső hallójáratban („fülben”) mért eredmény (tulajdonképpen a dobhártya hőmérséklete) szintén közelít a maghőmérsékletéhez. Digitális kijelzésű, elektronikus mérők gyorsak, pontosak, bármely életkorban használhatók, tömeges elterjedésüknek az áruk szab határt. Lásuk akkor a maghőmérséklet tartományait! 37 °C alatt normális. 37-38 °C között hőemelkedés, 38-39 °C között láz, 39-40 °C között magas láz, e felett igen magas láz. Azaz a láz 38 °C felett kezdődik, de természetesen a mérés bizonytalansága miatt ezeket az értékeket nem kell tizedes pontossággal venni! A lázat nem csak a mért érték, hanem a klasszikus tünetek is jellemzik. A hőemelkedés – láz oka ugyanis, hogy az ún. lázkeltő (pirogén) anyagok szervezetbe jutása miatt a hőszabályozási központunkban a beállítási pont felfelé tolódik (mint amikor központi fűtéses családi házunkban a termosztátot feljebb tekerjük). A felfelé mozdult beállítási ponthoz képest az aktuális testhőmérsékletünk értelemszerűen alacsonyabb, ezért a hőtermelést fokozni, a leadást csökkenteni kell. Fázni fogunk (hiszen „hidegebbek vagyunk” a kívánatosnál), didergünk (akaratlan izommozgás, azaz hőtermelés folyik!), anyagcserénk felgyorsul, testünk tartalékai lebomlanak. A bőrerek szűkülnek, a verejtéktermelés (hőleadás!) csökken, azaz bőrünk száraz, de a maghőmérséklet emelkedésével egyre melegebb tapintatú lesz. A fentiek eredőjeként a testhőmérsékletünk megemelkedik, majd magasabb szinten stabilizálódik, azaz lázasak leszünk.

Ne felejtjük: a láz fontos, és hasznos élettani reakció! A láz lelassítja a kórokozók szaporodását, ugyanakkor fokozza a legtöbb védekező immunreakciónkat, végső soron a gyógyulást siettet. Ha a láz ennyire hasznos, minek csillapítjuk? Részben a kellemetlen szubjektív tünetek, részben (és ez a fontos) a lehetséges veszélyek miatt. Ilyenek a tudatzavar (ingerlékenység, vagy ellenkezőleg bágyadtság), illetve a görcs. Lázas állapotban a kilélegzett levegő páratartalma jelentősen nő, a szervezet több folyadékot veszít, ez kiszáradáshoz vezethet. Mindezek a folyamatok sokkal erősebben jelentkeznek a gyermekekben.

A hatékony lázcsillapítás első lépése, hogy az eltolódott beállítási pontot a normális felé (azaz lefelé) toljuk. Ezt gyógyszeres úton érjük el. Alapelv, hogy hasznos volta miatt a hőemelkedést nem csillapítjuk, azaz 38 °C alatt nem, de e felett első lépésként mindig a gyógyszeres csillapítást alkalmazzuk! A lázcsillapító korrigálja a hőközpontot, a hőtermelés leáll, a hőleadás fokozódik. A bőrerek kitágulnak, a verejtéktermelés (párologtatás) fokozódik, optimális esetben a helyzet rendeződik. 39 °C feletti láznál a gyógyszer hatását fizikális módszerekkel segítjük. Két fő formája a hűtőfürdő, illetve a borogatás. Előbbi esetben a kellemes, testhőmérsékletű (nem hideg!) fürdővízbe helyezzük a gyermeket, és ebbe csorgatjuk a vékony sugarú hideg vizet, lassan, fokozatosan. A fürdő 15-20 percnél ne tartson tovább! A második esetben langyos vízbe áztatott, majd kicsavart textíliát helyezünk a gyermek törzsére (nem a csuklójára, bokájára!). Természetesen a kisebb vízmennyiség miatt a nedves ruha hamarabb átmelegszik, ezért azt időszakosan (kb. 10 percenként) cserélni kell. Az alapelv mindkét esetben azonos: a víz lényegesen jobb hővezető, mint a levegő, így a hőleadás hatékonyabb lesz.

Fontos: a lázcsillapított gyermeket soha ne bugyoláljuk be, ne öltöztessük túl, mert ezzel a hőleadást akadályozzuk! Nagyobb gyermek esetleg maga is levetkőzik, lerúgja a takarót, de kis csecsemőben súlyos hőpangást okozhatunk. Ugyanígy fontos kiemelni, hogy a gyógyszer nélkül alkalmazott hűtés egyrészt hatástalan, másrészt kínzás. A szervezet ugyanis továbbra is azt érzékeli, hogy a hőmérsékletet emelni kell, mindezt hidegebb környezetben teszi, azaz a kóros folyamat még rosszabb lesz! A másik gyakori hiba, hogy hideg vízbe teszik a gyermeket. Ilyenkor a bőr erei összehúzódnak, a hőleadás paradox módon rosszabb lesz! Szerencsétlen esetben pedig a hirtelen hideghatás miatt görcs, vagy szívritmuszavar léphet fel, ez akár halálhoz is vezet.

A lázcsillapítás alfája tehát a gyógyszer adása. De mit adjunk? A különböző fantáziánéven szereplő, a patikában szabadon, vény nélkül vásárolható millióféle gyógyszer alapvetően az alábbi 3-4 hatóanyagot tartalmazza:

- paracetamol (Rubophen, Panadol, Ben-U-Ron, Mexalen): gyulladáscsökkentő hatása alig van és lázcsillapító hatása is enyhébb és lassúbb, mint a később tárgyalt szereké. Ezt sok szülő úgy értékeli, hogy „nem használ”, de be kell látni, nem célunk a láz hirtelen és drasztikus csillapítása! A dózis többszörös túllépésekor májkárosító hatású lehet, de szokványos adagban veszélytelen.

- amidazophen /más néven aminophenazon (Germicid C, Supp. aminophenazoni)/, illetve novamidazophen (Algopyrin): gyorsan, és igen hatásosan működnek, kifejezett gyulladáscsökkentő hatással. A paracetamol megjelenése előtt szinte egyeduralkodónak számítottak, a legtöbb szülő ma is ezekhez viszonyítja a modernebb szereket. Igen ritkán a vérképző szerveket (csontvelőt) károsíthatják, ezért külföldön nem divatosak, hazánkban viszont, épp a már említett erős hatásuk miatt közkedvelt lázcsillapítók.

- szalicilsav-származékok (Aspirin, Kalmopyrin): erős láz-, fájdalom- és gyulladáscsökkentők, ezért ezek is közkedvelt szerek. Igen nagy hátrányuk, hogy a gyomrot irritálják, nagyobb dózisban fekélyt okoznak, ezért használatuk 12 éves kor alatt ma már nem ajánlott!

• propionsav-származékok /ibuprofen (Nurofen, Advil, Algoflex), illetve naproxen (Aleve, Naprosyn): elsődlegesen gyulladá- és fájdalomcsillapítók, de lázcsillapítóként is jól alkalmazhatók. A gyomrot irritálhatják, de kevésbé, mint a szalicilátok. A többi mellékhatása (szédülés, fülzúgás) gyermekben ritka.

Bármelyik hatástani csoportból választunk, csak esetleg használjuk őket, azaz kúraszerűen ne, mert a láz megelőzésére nem alkalmasak, és csak a mellékhatások esélyét növeljük. Adagolásukról, egyszeri, illetve napi maximális dózisaikról a dobozban található tájékoztatók tökéletes felvilágosítást adnak. Tartsuk szem előtt, hogy a kúpban adott gyógyszerek gyorsabban felszívódnak és magasabb hatóanyag szintet eredményeznek a vérben, mint a szájon át bevettek. Este, éjszaka fellépő láz esetén, egyéb fenyegető tünetet nem mutató gyermekkel felesleges az ügyeletre rohanni, de másnap feltétlenül lássa gyermekorvos! Lázas gyer-

mek ápolásakor a fenti teendők mellett ne feledkezzünk meg a bőséges folyadékbevitelről, az evést, különösen a nagy kalóriatartalmú, tejes, zsíros ételeket ne erőltessük, ezzel csak a hányást provokáljuk, azaz a folyadékbevitelt nehezítjük!

Fájdalomcsillapítás: tartós, erős fájdalomban, krónikusan beteg gyermeknél, vagy bármilyen szokatlan, ismeretlen eredetű tünet esetén ne kísérletezzünk az otthoni gyógykezeléssel! Gyenge, illetve mérsékelt, nyilvánvaló eredetű fájdalom esetén, az egyébként egészséges, súlyos alapbetegségtől mentes gyermeknek a szülő önállóan is adhat fájdalomcsillapítót. A fog-, has-, fejfájás, és a mozgásszervi panaszok jelentik a leggyakoribb gyermekgyógyászati javallatokat. A vény nélkül kapható gyógyszerek, hatóanyagok listája megegyezik a lázcsillapítókéval.

Dr. Bödecs Tamás
gyermekgyógyász háziorvos

Kisbabánk megértése...



A szülés pillanatától képes figyelni az újszülött az anyukájára. A mosoly, a simogatás, az ölelés, a beszélgetés és egymásra tekintés minden egyes etetésnél, tisztába tevésnél és fürdetésnél kommunikációs lehetőség a kisbabával. A sírás a kisbabák nyelvének fontos részét képezi. Abban az esetben, ha gyermeke még akkor is sír, miután minden nyilvánvaló dolgot ellenőrzött – éhség, szomjúság, szélgörcsök, pelenkacsere, nincs-e melege, nem fázik-e – előfordulhat, hogy Önt a tehetetlenség érzése fogja el. Tudnia kell: a sírás teljesen természetes viselkedés egy csecsemő életében. Az első néhány hónapban a kicsik átlagosan a nap 24 órájából 2 órát sírással töltenek. A sírás a szülők számára egy jelzés, mely nehezen hagyható figyelmen kívül. Ez biztosítja, hogy a baba szükségleteit kielégítsük. A sírás nem az Ön és nem a gyermek hibája, idővel javul a helyzet. Mit tehetünk, ha gyermekünk vigasztalhatatlan?

Az ölelés a legjobb és legegyszerűbb vigasz. Ha képes Ön így lazítani és nem érzi magát feszültnek, Ön jelenti gyermeke számára a legnagyobb megnyugvást. A „pólyázás” a baba finom, puha körülölelése egy takaróval – néhány baba számára az anyaméh megnyugtató biztonságát idézheti fel. Énekeljen vagy beszéljen halkán a picire! Játsszon le neki olyan halk muzsikát, amelyet

az anyaméhben belül hallhatott, beszéljen hozzá, énekeljen neki! Ringassa gyermekét bölcsőben vagy babakocsiban! Néhány csecsemő szereti a monoton zajokat, mint pl. porszívó, mosógép zümmögése. Sétálgasson vele fel s alá! Egy autókázás időnként hatásos lehet. Ha kisbabája különösen szeret szopni, de már nem éhes és nem szomjas, végső esetben átmenetileg megpróbálkozhat cumit adni a szájába. De figyelem! A cumi ronthat a szopás technikáján és hatékonyságán. Megnyugtató beteheti őt az Önök ágyába. A közelében maradv, újra és újra megnézve, megsimogatva, beszélhet hozzá. A csecsemők, ha szeretetteljes gondoskodásban részesülnek és nem hagyják őket magukra, képesek maguktól megnyugodni, elaludni. Ha elcsendesedett tegye vissza a kiságyba!

Ezek az eljárások egyszer-egyszer átsegíthetnek minket a nehezebb órákon, de gondolni kell arra, hogy mi vagyunk felelősek azért, ha valamihez hozzászoktatjuk gyermekünket. Ha hosszú távon nem szeretnénk ezeket a szokásokat fenntartani, igen óvatosan kell alkalmazni azokat. Ha elfogyott a türelme, gondoljon arra, hogy feszültsége csak tovább fokozza gyermeke sírását. Menjen kicsit ki és higgadjon le, foglalja el magát, zuhanyozzon le, vagy jól sírja ki magát! Miután megnyugodott, menjen vissza ismét gyermekéhez! Szóval nem könnyű, hogyan döntsünk, mit válasszunk, de egy biztos, a szeretet, a türelem, csodákra képes.

Molnárné Németh Emma
védőnő

Óvodánkról



Közös cél és a közös tenniakarás előbb vagy utóbb meghozza gyümölcsét, eredményét. Így volt ez mindig is amióta világ a világ és így is kell, hogy működjön erkölcsi értékektől mentes világunkban is. Így van ez most Náraiiban is! Óvodánk Szülői Munkaközössége a szülőkkel együtt 2012. március 10-én tartotta bálját a kultúrházban.

Célunk volt, hogy kis közösségünk terített asztal mellett még jobban megismerje egymást. A bevétel sem utolsó, de azt gondolom másodlagos: 70.000 Ft. A pénzt óvodai fenő székek vá-

sárlására fordítjuk. Köszönjük a szülők támogatását, a bálozók részvételét! Köszönjük a támogatók felajánlásait, amit felsorolni sem tudok, olyan sok volt. Köszönjük a fenntartó támogatását is. „Tombolát kell venni, mert azok a fránya székek sohasem lesznek meg.” – hangzott el a bálon. Köszönjük Giczi Gáborné képviselő asszony éves képviselői tiszteletdíjának felajánlását: 90.000 Ft, az óvoda javára! Bálunk szerény részvétellel, de annál jobb hangulatban telt el. Hajnali 3 óráig báloztunk. Végül, de nem utolsósorban a magam nevében köszönöm a SZÜLŐI Munkaközösség óvodánkért, elsősorban a gyermekekért végzett áldozatos munkáját!

Fábsics Ildikó
óvodavezető

Húsvét nagy ajándékai



Isten kivezet minket a bűn, a szenvedés és a halál országából. Egykor Mózes által vezette ki választott népét Egyiptomból, a halál országából. A zsidó nép mindmáig hálaival emlékezik erre.

Célt, jövőt adott nekik és általuk nekünk is, keresztényeknek. Századokon keresztül megtapasztalták Isten jóságát és előkészíteték a Megváltó Krisztus útját. Krisztussal új Húsvét támadt, mert szenvedésével, halálával és feltámadásával megalapította az Isten Országát. Felszegezte a keresztre adósságlevelünket, megváltott minket. Bízhatunk, hogy Isten megbocsát a megtérőnek. Legelső megjelenésekor a Szentlelket küldi az apostolainak és utó-

dainak, hogy fölloldozhassanak bűneink alól. „Vegyétek a Szentlelket, akiknek feloldozátok bűneiket fel lesz oldozva, akiknek megtartjátok meg lesz tartva.” Ezt a nagy ajándékot osztogatják a bűnbánat szentsége által Krisztus felszentelt papjai.

Náraiban Ernő Atya mindig örömmel áll rendelkezésünkre, hogy ezt a húsvéti ajándékot kiosssa bűnbánatunk által. Húsvét másik nagy ajándéka maga Jézus Krisztus, az örök élet kenyere. Ő mondotta: „Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, az ha meg is hal, élni fog, mert én feltámasztom őt az utolsó napon.” Járuljunk tehát az Úr asztalához, az örök élet kenyeréhez legalább Húsvét idején. Szeressük a vasárnapot, a szentmisét. Ne feledjük: „A mi hazánk, a mennyben van.” Nem mindegy, hogy örök szép életben, vagy örök szűfnyben, kárhozatban.

Dr. Rátkai László
esperes

Kedves Náraiak!

Nemzeti ünnepünk után vagyunk. Szeretném odaadni a bibliákat. Gyengéjük, hogy aprók a betűk. Viszont teljes a tartalmuk: Teremtés könyvétől a Jelenések könyvéig. Könnyű a megfejtés: ki írta, mikor élt és mi a mű címe? A megfejtéseket a 94/814-926-os telefonszámon várom.

Hósvértől pirosult gyászter, sóhajtva köszöntlek,
Nemzeti nagylétünk nagy temetője, Mohács!
Hollószárnyaival lebegett a zordon enyészet,
S pusztító erejét rád viharozta dühe,
S vak diadalma jelét robogó villámival itten
Honni vitéz seregink holttemetükre süté.
Tomori! büszke vezér! mért hagytad el érseki széked?
Nem halt volna hazánk disze, virága veled.
Harcz tüze lángítá bizton viadalra kikelted',
S érted mennyi dicsők estenek áldozatul!
Szűk vala egy ország! be kicsiny most néma lakásod;
Tárogatód megszűnt, rozsdá emészti vasad.
Nyúgodd! rajtad üzé dölyfét a csalfa szerencse;
A békítő sír enyhe takarja porod.
Hány fiatal szívet, tele sok szép földi reménnyel
Sujta le kegyetlen itt a riadó csatavész!
Élte kies tavaszán kora sírt hány ifju talála,
Kit nem rég az öröm lágy öle ringata még!
Díztelen itt fekszik, deli termete összerútítva,
Száguldó paripák vasszegü körmök alatt.
Szög haja fürteivel nem játszik kedvese többé,
Vér- s tapadó portól elmeredtek azok.
Hasztalan áll az uton váró hive fris koszorúval,
Nem jön-e bajnoka még, félve reménylve vigyáz.
Hogyha levél zördül, őt sejteti véle szerelme,
Néz, piheg, arca tüzel s keble feszülve haboz.
Ah! de hiába tekint a távol lenge ködébe;
Elmarad a kedvelt, s érzete bűnnek ered.
Végre megérti Mohács veszedelmét; gyöngye virágként
Hervad el a szép szűz néma keserve között,
Sirja felett enyeleg suttogva az alkonyi szellő
S a hűség csendes angala őrzi porát.
Mennyi nemes bajnok, méltó sok századot élni,
Fénytelen itt szűnnyad s kő se' mutatja helyét!
Ósi szabadságért harczolt bár férfikarokkal,
Rendzavaró hévvel vérbe füesztve vasát,
Ámde hol olyan erős, kit meg nem dönt sok ezer kar?
Testhalmok közepett küzd, noha élte szakad.
Sínli szokott terhét tűzménje, nyikogva kapar, vág,
Rugdal, rázza fejét, hosszú sörénye lobog;
Elszáguld, haza tér, s így hírlí vitéz ura hűnyát,

Kit repedő szívvel hölgye zokogva sirat;
Mig sürü könnye apad, s ő is hú férje után hal,
S a kiürült háznak csak düledéke marad,
A tölgy, mely zivatar közt annyiszor álla kevélyen,
Döltében viruló ágait így temeti.
Hány bajnok hala így, de csak a boldog leli bérét;
A meggyőzöttnek csillaga véle tűnik.
Igy hamvadtak el ők alacsony moh-lepte gödörben,
S a feledékenység éje borítja nevők',
Hantra dül a pásztor s fűtűrésze legelteti nyáját;
És nem tudja, kinek hőspora nyugszik alatt;
Titkon mégis eped, szomorú dalt zengedez ajka:
A hősárnyékok csendesen ihletik őt.
A csatasíkon mély borulattal ballag az útas,
Elgondolva minő kétes az emberi sors;
Néz, és elkomorúl s lesütött szemmel halad ismét.
Felpattant sebeit belseje érzi maga.
Ott, hol az esti sugár gőzfátyolt úsztat az éren,
Mintha fedezgetné, hogy ne tekintse szemünk:
Ott vergőde Lajos, rettentő sorsu királyunk,
Sülyedező lova ércz himzetű terhe alatt.
Hasztalanul terjeszti kezét; nincs, nincs ki segítse!
Bajnoki elhulltak, nincs ki feloldja szegényt!
Tátogat a mélység, aranyos páncélja fakó lesz,
S összuzott testét hab fedi s barna iszap.
Ekként halni kinos! s kegyalak! neked életed így tűnt!
Veszteden a magyar ég napja sokára leszállt.
Ifju valál, örvényt nem sejtven szörnyen adózál;
Szendergő porodat béke lebegje körül!
Hajh! s ezt visszavonás okozá mind s durva irigység,
Egységünk törten törve, hanyatla erőnk.
A sorvasztó láncz így készülé árva hazánkra;
Nem! nem az ellenség, ön fia vágta sebet.
Gyász emlékü vidék! mi sok inség kutfeje lettél:
Párolgó mezeid bánatos oszlopa ez.
Nagygyá lett Szolimán, gőgét Buda ormai nyögték,
S kénye vadon dültán annyi vizzályra jutánk.
Hány szűz fonnyada el zsarlónk buja karjain ekkor,
S a Duna szőke vizén hány rabok úsztak alá!
Birtok nem vala már, idegen lett a magyar otthon;
Félhold kérkede szét városi tornyairól –
El! ti komoly képek! ti sötétség rajzati félre!
Uj nap fényle reánk annyi veszélyek után.
Él magyar, áll Buda még! a mult csak példa legyen most,
S égve honért bizton nézzen előre szemünk,
És te virulj, gyászter! a béke malasztos ölében,
Nemzeti nagylétünk hajdani sirja Mohács!



Hencz Ernő, tiszteletbeli kanonok, érdemes esperes

Emlékezés

„Amit átéltem,
megunni többé nem lehet,
e tarka forgatagban
volt, aki gyűlölt,
volt aki szeretett,
de páráként már foszlik
tűnő sorsom felett.
Üzenem mindenknek,
szemeknek és szíveknek: hazafelé megyek.” (Nagy Miklós)



Hazafelé út ezúttal nem Nárait jelentette, mint életében többnyire mindig Sopronból Náraiba. 2012. február 2-án gyertyaszentelő napján, életének 59. évében elhunyt Zernovác Zoltán. 1953. február 11-én Náraiban született. Szeretetre vágyó nyugtalan lélek lakozott benne, szülőfaluját és annak lakóit szerette és becsülte. Itt járt iskolába, itt szerzett magának barátokat és a helyi futballcsapat kapusa volt. Egykori játéktársai szerint nagyszerű csapattárs, küzdő típusú, harcos, társait segítő, buz-

dító szellemű játékos. Áldozatot vállalt azért, hogy hétvégenként itt állhasson a nárai futballpálya kapujában. Tette ezt másfél évtizeden keresztül, hiszen 16 éves korában Sopronba költözött az édesanyjához. Ő ezeket az utakat nem érezte áldozathozatalnak, azt mondta: „Ha a Kukullói dombon felérek az erdők között a kanyarból kijőve, balkéz felől meglátom azt a magányosan álló fenyőfát, tetején kereszttel, azt érzem, hogy ismét haza értem.” 1979-ben megnősült, feleségül vette csapattársának és jó barátjának húgát. Két gyermeke született, leánya Erzsébet és fia Zoltán. A focit abbahagyva erős akaratú, nagy-nagy szorgalommal, teljes szívvel családjáért élt és dolgozott, megteremtve számukra mindazt, amit ő gyermekkorában nélkülözni kényszerült. 2011 februárban tudta meg, hogy súlyosan beteg, és aligha van számára gyógyulás. Titkolta betegségét amíg tudta, nem akarta, hogy gyengének és elesettnek lássák. Felesége segítségével küzdött a súlyos kórral, remélve, hogy van még számára idő, és megérheti első unokája születését. Sajnos ez sem adatott meg neki. Adassék neki békesség, nyughatatlan lelke találjon megnyugvást. Gyászolják Őt: felesége Erzsébet, leánya Erzsike, fia Zoltán, veje Márk, sógora, sógornője, keresztgyermekai, unokatestvérei, a Devecseri rokonság, Fülöp, Simon és Hompasz családok, egykori barátok.

A gyászoló család hálás szívvel köszöni mindazoknak, akik őt utolsó útjára elkísérték, sírjára a szeretet virágait elhelyezték, vagy gyászukban bármi módon részvételüket kifejezték.

Zernovác család Sopronból, Dr. Pintér Márk és családja Budapestről.

„Ami bennem lélek, veletek megy

ott fog köztetek lenni mindig.

Megtalálsz a falevélben mikor lehull

meghallasz az esti harangszóban mikor elenyészik...” (Jókai Mór)

Szilágyiné Pompör Vilma

önkormányzati képviselő

A Náraiért Egyesület hírei



Február 21-én a Sároglói Énekharci Egyesület tagjai beléptek az egyesületbe, így a létszámunk 20 főre gyarapodott. A régi tagság sok szeretettel köszönti őket! Nevükben kell tolmácsolnom az olvasóknak, hogy ajtajuk nyitva áll. Buzdítanak mindenkit, aki szívesen énekelne velük, hogy ne szégyenlősködjének, keressék őket! Péntekenként

hat órától próbálnak a könyvtárban, minden érdeklődőt szeretettel várnak. 2012 februárjától Nádas Nikolett művelődésszervezőnk segítségével és saját tapasztalatuk, rutinjuk bevetésével készülnek, gyakorolnak. Keresik a lehetőségeket, hogy fejlődjenek, felléphessenek. Az önkormányzat segítségével, az egyesület tagjaiként kapott anyagi támogatást tisztelettel köszönik és legjobb tudásukat beleadva fogják hasznosítani a falu javára. Az egyesület tagjaként és Nárai lakosként is szeretném megköszönni az eddigi szerepléseiket, mert rájuk mindig lehetett számítani! A

jövőre pedig jó munkát kívánok! Az egyesület erre az esztendőre is számos programmal készül. A Náraiért Egyesület 2012. évi munkaterve:

Óvodai SZM bál támogatása: március 10.

Nőnap rendezvény lebonyolításának segítése, támogatása: március 9.

Az óvodás nemzeti ünnepi megemlékezésen huszárok fellépésének támogatása.

A március 15.-i ünnepi műsorban való szereplés, versmondás, éneklés.

Nyuszivárogató játszótér: április 4., 16 órától.

Májusfaállítás: április 30. (hétfő, 17 óra)

Gyermeknap, májusfa-kitáncolás: május 26.

Sároglói Alkotó és Közösségi Ház ünnepélyes átadása (fő szervező az egyesületünk): június 23., szombat

Szüreti felvonulás és bál.

Október 23. ünnepély

Nyugdíjas megemlékezés október vége.

Márton napi játszótér: november 9.

Katalin-bál: november 24.

Mikulásváró: december 8., szombat

Adventi vásár: december 2., vagy 8.

Jézuska-várás: december 23.

Programjaink leírását mindig részletesen is közzétesszük az esemény előtt az újságban, szórólapokon, a Művelődési Ház, a foci-pálya és az óvoda hirdetőtábláján. Az egyesület is vár még tagokat! Tessék jelentkezni! Náraiért Egyesület: minden Náraié! A tennivalók is a Náraiaké, nemcsak a programok. Náraiért

Egyesület adószáma: 18899049-1-18. Ha beírja kedvezményezettnek, helyben marad adója 1%-a. Ezt mindenképpen befizeti, nem marad az Öné. De rendelkező nyilatkozat nélkül a közös állami kasszába kerül. Ezért kérjük, írja be adószámunkat az adóbevalláshoz mellékelte rendelkező nyilatkozatra, vagy közölje könyvelőjével, így több pénz jut helyi rendezvényekre! Köszönjük!

Marton Melinda
szervező-titkár

Ki-Mit-Tud?

2011. november közepén levél érkezett a Művelődési Házba. Egy meghívó, a II. Országos Nyugdíjas Ki-Mit-Tud?-ra. Feltettem a nagy kérdést a nyugdíjasklub tagjainak, hogy mit szólnának hozzá, ha mi (ők) is beneveznénk? A válasz egy kis ráhatás után nem sokáig váratott magára: MEGYÜNK! El is kezdődtek gőzerővel a próbák. Minden pénteken 2-3 órát énekeltek a nyugdíjasok a könyvtárban. Összeállt a kis produkció, amiből ízelítőt már a decemberi idők napján meghallgathatott a nagyerdemű. A teljes műsor majdnem 10 perces volt, amiben nyolc népdal kapott helyet szépen összefűzve. Apropos! Valamit majdnem elfelejtettem! Két műsorszámmal nevezett az Örökzöld Nyugdíjas Klub. Simon Jánosné, Annus néni is indult vers kategóriában A Celli búcsú című költeménnyel. Sokat dolgoztak a nyugdíjasok a produkciók tökéletesítésén, minden apró mozzanatra odafigyeltek, mindenre volt gondjuk.

Március 17-én elérkezett a nagy nap, a megmérettetés napja. Csodás, napsütéses tavaszi szombat volt. Veszprém adott helyet a rendezvénynek, ami a Ki-Mit-Tud? egyik selejtezőjének helyszíne volt. Egyébként a selejtezők több városban folytak, többek között volt Pécs, Monoron, Mosonmagyaróváron, Szegeden...

Azon a hétfőn Veszprémben 137 produkció kapott helyet, s került a háromtagú zsűri szeme elé. Négy óra magasságában foglalták el a színpadot a „mieink”. Annus néni szavlatával kezdtek, majd a népdalcsozor következett. Annus néni nyugodtan, hangsúlyozva, gyönyörű színezettel mondta el a verset, természetesen emlékezetből. A nyugdíjasklub előadása fantasztikusra sikeredett. Szívvel és őszintén mondhatom, hogy ennél jobban, szebben még nem énekeltek, pedig én szinte az összes próbájukon ott voltam. Figyeltek a dallamra, a ritmusra, a tempóra és egymásra. Szépen egymásra tudtak hangolódni, látszott, mennyire „együtt vannak”. Örömmel és szívvel énekeltek. Na-

gyon büszke voltam rájuk, s azt hiszem, az egész falu büszke lehet ezekre az idős emberekre. S most, jöjjön a meglepetés! Kedden kaptam az örömhírt, hogy a Nyugdíjasklub Náraiából tovább jutott a középdöntőbe! Gratulálok, gratulálunk! Sok sikert és jó egészséget kívánunk!

Nádas Nikolett
művelődésszervező



Staféta

Horváth Nóra a riportalanyom. Nagyon kellemes feladat nekem, hogy tőle kérdezhetek. Nórika anyósom öccsének, Kovács Imrénék az unokája. Gyermekeim második unokatestvére. Máté fiammal pici koruk óta barátok is. Együtt nőttek fel, együtt jártak oviba, most pedig osztálytársak. Ismerjék meg Önök is ezt a számomra nagyon kedves lányt!

– A stafétát Dodótól kaptad. Miért Neked adta?

– Már óvodába is együtt jártunk és most is osztálytársak vagyunk. De fél évvel ezelőtt még nem nekem adta volna, mert csak nemrég óta vagyunk jóban.

– Mit jelent ez az új barátság?

– A felsőcsatári iskoláig tartó félórás buszozás alatt egymás mellett ülünk és beszélgetünk. Hazafelé, ha együtt utazunk, szintén egymás társaságában vagyunk. Egyszer már volt nálunk és megbeszéltük, hogy én is elmegyek majd hozzájuk. Szeretem, hogy meghallgat és megbízható.

– Még kikkel barátkozol szívesen?

– Az iskolában barátnőim Csercsics Dorina Felsőcsatárról, és Németh Roxána Nardáról. Ők mindketten osztálytársaim. Az osztályunkból még más lányokkal is jól érzem magam. Az iskolai farsang óta Visked Georginával is nagyon jóban vagyunk, kár, hogy ő nemsokára kimarad, mert nyolcadik osztályos.

– Most hatodik osztályos vagy, mik a terveid a jövőben?

– Az eddigi eredményeim nagyon jók voltak. Mostanában már többet kell tanulnom, hogy megtartsam őket. De szeretnék to-



vábbtanulni és a szüleim is erre biztatnak, ezért nem hanyagolom el a felkészülést. Köszönöm szüleimnek, hogy eddig minden év végi jó bizonyítványomért megjutalmaztak!

– Felnőttként minek képzeled el magad?

– Olyan munkahelyen szeretnék dolgozni, ahol, mint egy menedzser használhatom a jó kapcsolatteremtő képességeimet és sokat fizetnek.

– Mivel töltöd szívesen a szabadidődet?

– Szeretek játszani az unokatestvéremmel, Mátéval. Roland öcsémre is szívesen vigyázok. Van két cicám: Bolhi és Kéti, ők sok örömet okoznak nekem.

– Említetted a testvéredet. Mutasd be, kérlek, a családot!

– Apukám Horváth József. Ő kőműves vállalkozó. Anyukám Horváthné Kovács Gabriella egy szombathelyi óvodában szakácsnő. Roland az öcsém. Ő öt éves és a Nárai oviba jár. Iskola után, majd mindennap nagyszüleimnél töltöm a délután nagy részét. Nekik is köszönhetem a jó bizonyítványomat, mert odafigyelnek, hogy elkészüljön a leckém. Másik nagymámam is Náraiban él, ő sok jó helyre elvitt már engem.

– El szoktad-e olvasni a Hírmondóban a stafétát?

– A viccekkel együtt mindig az első, amit elolvasok. Szeretem még az ismerőseimről szóló írásokat.

– Nóri, kinek adod a válaszlás jogát?

– Az unokatesómnak, Máténak, akit fél éves korom óta ismerlek. Most pedig szomszédok is vagyunk.

– Mivel Lóránth Mátéről, a legnagyobb fiamról van szó, megkérlek, hogy tőle kérdezz te!

– Rendben van, megpróbálom.

Marton Melinda

Sporthír



A csapat a felkészülést január közepén kezdte el. Öt edzőmérkőzést játszottunk, mely jól illeszkedett a felkészülésbe. Egy fő távozott: Rimele Gábor Toronyban folytatja. Öt főt igazoltunk: Draskovics Gábor és Draskovics Dániel Jákról, Vajda Balázs a Haladástól érkezett, ők nagy erősségei lesznek a csapatnak. Pornóapátiból Tóth

Bence és Pető András érkezett és így huszonegy fős kerettel úgy érzem, hogy a célunk a bajnokság megnyerése.

Az első hazai mérkőzést 3–0-ra nyertük Oszkó csapata ellen, majd Gersekarát ellen nyertünk 3–1-re. Ezek a győzelmek erőt adhatnak a további mérkőzéseken. Persze a sikerhez mindenkinek komoly hozzáállást kell felmutatni. Várjuk szurkolóinkat a mérkőzésekre.

Most készítjük az új pályázatunkat, amelyet április 1-jéig kell beadni, mely 1,5 millió forint költségvetésű lesz. Ebből a pálya világításának korszerűsítését és sportfelszerelés vásárlását tervezük. Várjuk a falu vállalkozóinak támogatását is, hogy mind ezt a célt meg tudjuk valósítani. Továbbá várjuk a szimpatizánsok adójuk egy százalékának felajánlását: adószámunk: 19892557-1-18. Jó szurkolást, hajrá Nárai! Sportbaráti tisztelettel:

Koltay István
sportkör elnök

Mindig az elsők között!
éves kamat **8,75%**
3 és 6 hónapos új betét lekötés esetén

t
KÖRMEND ÉS VIDÉKE
TAKARÉKSZÖVETKEZET
Megbízható pénzügyi társ!

EBKM: 8,85%

0 Ft számlavezetési díj,
0 Ft zárlati költség,
0 Ft pénztári jutalék.

Az akció visszavonásig érvényes!

Érdeklődjön fiókjainkban:		
Körmendi Fiók	9900 Körmend, Rákóczi u. 32.	Tel.: +36-94/592-531
Egyházaskőröci Fiók	9783 Egyházaskőröc, Kossuth u. 108.	Tel.: +36-94/420-013
Zalaegerszegi Fiók	8900 Zalaegerszeg, Petőfi u. 20.	Tel.: +36-92/597-311
Szombathelyi Fiók	9700 Szombathely, Thököly u. 36.	Tel.: +36-94/504-110
Budapesti Fiók	1024 Budapest, Margit körút 43-45. III/6.	Tel.: +36-1/690-0942
Nárai Fiók	9797 Nárai, Petőfi S. u. 39.	Tel.: +36-94/312-380
Kecskeméti Fiók	6000 Kecskemét, Bocskai u. 9.	Tel.: +36-30/359-5660
Budapesti Fiók II.	1181 Budapest, Üllői u. 433.	Tel.: +36-1/297-0757
Szerencsi Fiók	3900 Szerencs, Rákóczi Ferenc u. 73/2.	Tel.: +36-30-562-5571

Jelen hirdetés a Takarékszövetkezet részéről nem minősül ajánlattevésnek, célja kizárólag a figyelem felkeltése. Érdeklődjen fiókjainkban, ahol megtekintheti a betéti szerződés részletes szabályait az üzletszabályzatban.