

# Közeleti Hírmondó

2011/3 negyedév

Felelős kiadó: Náraiért Egyesület megjelenik

500 példányban

Szerkesztették: Marton Melinda, Molnárné Németh Emma, Horváth Szabolcs, Németh Tamás  
[www.kozeletihirmondo.gpinet.hu](http://www.kozeletihirmondo.gpinet.hu)

## A Nyugdíjasaink



A falu művelődésszervezőjeként az egyik elengedhetetlen dolog volt számomra az, hogy létrehozzam, összefogjam, felkaroljam Náraiiban a nyugdíjasklubot. Nem volt egyszerű. Az első klubok elég „nyögvenyelősen” indultak. Volt olyan alkalom, hogy öt, hat idős

ember tisztelte meg jelenlétével a nyugdíjasklubot. Ám ez szerencsére a múlté. Örömmel jelenthetem ki, hogy van és igenis működőképes a Nárai nyugdíjasok klubja. Havonta egyszer, pénteken biciklikkel van tele a Művelődési Ház előtt az utca. Három óra előtt potyadoznak az asszonyok, gurulnak a kerékpárokon az ősz hajú emberek. Régi kedves ismerősként üdvözlik egymást és sietnek a „helyükre”, a könyvtárba. Már itt is mindenkinek helye van az asztal körül, minden szék megtalálja gazdáját. Tíz perc sem telik bele, s megérkezik a megszokott csapat és már el is kezdődik a diskurzus. Beszélgetnek, régi történeteket mesélnek, dalolnak, nevetnek, sőt néha kacagnak.



„Hallottad? Tudtad? Na ne mondd!... Egyszerűen fantasztikus a hangulat. Előkerülnek a táskák, cekkerek, szatyrok mélyéről a finomságok, mert persze senki sem érkezik üres kézzel. Tóni bácsiék a bor felelősei, soha sem felejtik otthon a finom nedűt. Az asszonyok süttivel készülnek, melyeknek már az illata magával ragadó. A kis csapat szinte minden hónapban ünnepel. Összeírtuk, megbeszéltük, s meg is tartjuk mindenki születésnapját. Elénekeljük a boldog születésnapot című dalt, s két puszival felköszöntjük az ünnepeltet, ünnepeltek. Természetesen szülinap lévén torta is kerül az asztalra.

Hát, ilyen a mi kis falunk nyugdíjasklubja. A teljes létszámunk ma már húszra növekedett, egy-egy összejegyzésen átlagosan 15-16-an nosztalgálnak a régi emlékeken. Őszintén mondhatom, jó közöttük lenni. Hallgatni őket, figyelni az arcokat, tanulni tőlük. Mert lehet, tőlük igen lehet és érdemes tanulni. Tisztelettel és szeretettel gondolok mindig az én „kis öregjeimre” – remélem nem bántom meg őket!

Nádas Nikolett



2 Önkormányzati hírek

6 Orvosi tanácsok

8 Egyházközélet hírek

10 Falunapot tartottunk

12 Sporthírek

## Önkormányzati hírek

### – Európai Unió forrásból újul meg a volt iskolaépület



Beköszöntött a kánikula, az igazi embert próbáló nyár. Ilyen forróságban zajlott július 9-én és 10-én megrendezett falunapunk. Ismét nagy sikert aratott a szarvaspörkölt, amelyet ezúttal Závár Gyula vadászmeister és Nagy László erdész készített vargányával, az előkészületekből kivette részét Kántor László is. A kora esti rendezvényeken legkevesebb ezeröt-

száz ember volt jelen, ami ezúttal is bizonyította számunkra a program létjogosultságát: a Náraiak igénylik egymás társaságát. Sokan találóan mondták, vannak olyanok, akikkel egy évben csak egyszer találkozik és ez erre jó alkalom, mert ilyenkor együtt van a falu apraja-nagyja.

Mint a címből is kiderül, jó hír a falu számára, hogy egy újabb középület újul meg rövidesen, kap új funkciót, nevezetesen a volt iskolaépület. Sajnos a jelen gazdasági helyzetben egyelőre nincs esélyünk, hogy az iskolát ismét megnyithassuk, ezért az épület más célú hasznosítását, megmentését tűztük ki célul. Mint korábban beszámoltam, az épületet átminősítettük

szerelés és női-férfi vizesblokk kerül kialakításra. A Sárgaliliom Alkotó és Közösségi Ház későbbi hasznosításáról. Amit a pályázat kitételében kötelezően előírt: a felújítást követő öt évig mindenképpen közösségi házként kell működtetnünk. Az öt év eltelte után pedig, ha akarunk változtathatunk a funkción, akár iskolát is működtethetünk ismét az épületben. Minek után az EU-tól a pénzt a vidéki örökség megőrzésére kaptuk, ezért helyet kap benne Nárai első helytörténeti múzeuma. Kvázi erre a tárgyi örökség megőrzésére kaptunk pénzt, amiből e tárgyak megőrzését kell biztosítanunk, megfelelő épülettel. Illetve az új közösségi ház kiállítások helyszíne, közösségi, óvodai rendezvények, anyák napi műsorok megtartására, óvodai tornagyakorlatok megtartására is fog szolgálni többek között. Már itt jelzem Önök felé, hogy mi megtettük amit meglehetett, most Önökön a sor: várjuk régi tárgyak, bútorok, használati tárgyak felajánlását, hogy a felújításra kerülő épületet meg is tudjuk tölteni. Aki tárgyat szeretne adományozni, kérem jelezze a Polgármesteri Hivatalban.

Az idei évben egy újabb ingatlan megvásárlásával gazdagodott Nárai. Régi fennálló probléma forrása volt a templom szomszédságában lévő elhanyagolt, gazos terület, amelyet a tulajdonosok helyett néhány éve már az önkormányzat dolgozói tartottak karban. A probléma kölcsönös megoldását már néhány éve kezdeményeztem, de a megegyezésre eddig várni kellett. A 733 m<sup>2</sup>-es belterületi ingatlant a közelmúltban vásárolta meg az önkormányzat a falu javára – érvényesítve tulajdonosok irányába az eddig felmerült költségeket is, jóval kedvezőbbben, mint amekkora ajánlatot tettünk rá a korábbi években – 250.000 Ft-ért. A terület későbbi hasznosítása közpark funkciót kap, hosszabb távon alkalmas lehet templomparkoló és park kialakítására. Ennek megvalósítása jelenleg a tervezés szakaszában van.

Az idei évben is célul tűztünk ki egy km aszfaltos járdaépítést, ez mára gyakorlatilag elkészült, a Kossuth Lajos utca páros oldalán. A napokban kezdődött a pornóapáti felőli részen a még hiányzó, negyedik autóbuszöböl kiépítése. Ide már a régi buszváró helyiség sem kerül visszahelyezésre, hasonló stílusút fogunk építeni, mint amelyet építettünk a Szombathely felőli faluvégen. Az egy km járda, buszöböl és a két buszváró mintegy 15 millió forintos költségből valósul meg. A buszváró feliratát pedig Nagy Tamás készítette díjtalanul, akárcsak a falunapi póló tervezését, segítségét köszönöm!

A sportpályán tavasszal kiirtottuk az oldalsó határon lévő gatz, ide hasonló kerítést építettünk, mint amelyet a temetőhöz készítettünk. A sportpálya esővíz-elvezetését is megoldottuk, három oldalról árkot ásattunk. Készítettünk négy új kiskaput, illetve a két kispadot is elbontottuk, helyettük újat készítettünk. A labdafogó tartókat és a labdafogó hálót is kicseréltük. Lassan a végéhez közeledik a sportpálya és létesítményeinek teljes felújítása, de még hagyunk feladatot a jövő évre is. Az idei évi fejlesztések egymillió forintos költségből valósultak meg.



*Készül az új buszváró*

közösségi házzá, mert üresen álló iskolára nem lehet felújítási pályázatot benyújtani. Ezt követően az épület hasznosíthatóságára összeállítottunk egy projektet a Náraiért Egyesülettel közösen, és benyújtottuk az épület felújítási pályázati anyagát az Új Magyarország Vidékfejlesztési LEADER III. tengelyén belül a Vidéki Örökség megőrzése tárgykörében Sárgaliliom Alkotó és Közösségi Ház címmel. Ez év április 11-én megszületett a számunkra kedvező döntés. Így tehát hamarosan húszmillió forintos költségvetésből, az Európai Unió társfinanszírozásával megújul településünk képét nagymértékben meghatározó, most még erősen leromlott állapotú épület. A felújítás során cserépfedésű tető kerül a közösségi házra, valamint a nyílászárók cseréje, homlokzati hőszigetelés, külső belső színezés, teljes komplett belső felújítás, parkettázás, szigetelés, új villamos



Jelenleg is folyik az óvoda belső rekonstrukciója. A még hiányzó csoportszobában teljesen újrasereljük a villamos rendszert, modern világítótesteket szerelünk fel, akárcsak a közlekedőben.



*Készül a járda*

A parkettát is kijavítjuk, a falak glettelés után új színt kapnak. Ezeken kívül a közlekedőben bontjuk el a műanyag falburkolatot, itt is festjük a falat, illetve újra járólappozzuk a helyiséget. A feladatok elvégzése után elmondhatjuk, hogy ezzel megvalósult az óvoda belső rekonstrukciója. Egy csoportszobára való új gyermekszékek beszerzését is tervezzük. Mindezek mintegy egymillió forintos költséget jelentenek. Távlatokban gondolkodva szeretnénk az óvoda fűtését alternatív módon megoldani, a fűtési rendszer és a használati melegvíz előállításának a jelenlegi gázüzemű módozatának kiváltását a megújuló energiákra alapozva. A terveink alapján mindez húsz napkollektor és egy hőszivattyú beépítésével megoldható. Az átépítés költsége mintegy 15-20 millió forintba kerül, ám a megvalósításhoz a képviselő-testület egyelőre pályázati lehetőséget keres.

Gazdálkodásunkkal kapcsolatban kifejtem, hogy az önkormányzati szektort érintő megkorlátozások, pénzelvonások jelei érződnek, bár az önkormányzatunk tartaléka továbbra is jelentős, annak ellenére, hogy az idei esztendőben is komolyabb összeget fordítunk fejlesztésekre. Ugyanakkor olyan költségekkel is számolnunk kell, amelyek nem voltak tervezettek. Például a mentőszolgálatra is kell költenünk. Minden lakó után havidíjat kell fizetnünk, a kivonuló mentőszolgálat „támogatására”. Önkormányzatunknak ez közel egymillió éves kiadást jelent, de nem kockáztathatjuk lakóink biztonságát. A korábban fatüzelésre áttérés okán jóval kevesebb a gázzámlánk, de a minapi leolvasás így is 580.000 Ft túlfizetést mutat, ennyit kaptunk vissza. Így most innen nézve nem tudjuk, hogy a falunapot kinek köszönjük: a gázműnek-e, vagy az erdésznek?

Itt említeném meg, hogy a volt iskolaépület felújításával együtt az óvodával közös udvart még az idén újraaszfaltoztatjuk, a bejáratot megnöveljük. A félmillió munka a Magyar Aszfalt Kft. „ajándéka”. Akárcsak a plébánia előtti híd is, sem az egyház, sem az önkormányzat nem fizetett érte! Ha úgy tetszik ez az érdekérvényesítő képesség kézzelfogható eredménye. Egyszerűen arról van szó, ha valakinek ekkora megbízást adunk szeretünk egy kicsivel többet kérni. Akár tavaly a temetőben lévő új bekötő aszfaltos járda, vagy

a Mini boltnál lévő új híd aszfalttal, vagy a korábbi évek kátyúzásai, vagy a Millenniumi park színpadáig történő elektromos kábel földbefektetése, ezekért sem fizetett a falu.



Útügyek tekintetében el szeretném mondani, hogy a Dózsa György utca kapcsán bírósághoz fordult önkormányzatunk, amit számunkra pozitív elbírálás után szeretnék a további utcákra is kiterjeszteni, nevezetesen: a Béke, József Attila, Tulipán, Liliom, Tópart és az Árpád utcákra. Ezek az utcák az elmúlt években készültek, mára azonban rosszabb állapotba kerültek, mint építésük előtt voltak. A vonatkozó szabványok szerint a nyomvonalas jellegű létesítmények, mint pl. az utak építése esetén a kötelező szavatossági idő 10 év. Véleményünk szerint a problémát főleg az jelenti, hogy az út alkalmatlan rétegrenddel és nem fagyálló, utépítésre alkalmatlan, egyes út-



*Hompasz Béla irányítja a munkát*

mérnökök szerint „kőbányai szemét” került beépítésre. Továbbá álláspontunk szerint az utak építésekor nem teljesültek az utak építésére vonatkozó előírások, ezért jogi úton szeretnénk érvényesíteni a kivitelezővel szembeni kellékszavatossági igényünket. Az ügy jelen stádiumában a bíróság már kirendelte az igazságügyi szakértőt, aki az utakból mintát vett, iratokat kért be önkormányzatunktól és a kivitelezőtől egyaránt. Az igazságügyi szakértő véleményét augusztusra várjuk.

Másik perünk állását is ismertetném, amelyet a felsőcsatári iskolát fenntartó önkormányzatok indítottak még az elmúlt években Nárai ellen. Pornóapáti, Horvátlovó, Vaskeresztes, Felsőcsatár és Narda által létrehozott Felsőcsatári Nemzetiségi Nyelvet Oktató Általános Iskola egyszeri közel 15 millió forintos összegű, majd azt követően évi 3-4 millió forintos hozzájárulás miatt adott be keresetet.

Követelésük alapja, hogy az odajáró gyermekek után leigényelt normatíva nem fedezi az oktatásukat, másfelől az ott tanuló gyermekek német nemzetiségi németnyelvet (nem német nyelvet!) tanulnak, miáltal az iskolába járó gyermek szülei ezt aláírták. Álláspontjuk szerint ezzel a szülő aláírásával kinyilatkoztatta, hogy a német kisebbséghez tartozik, és az oktatási törvény idevonatkozó passzusa szerint a valamely kisebbséghez tartozó szülő gyermekének teljes oktatási költségét a lakhely szerinti önkormányzat viseli. Továbbá előadtak, hogy a kisebbségi törvény vonatkozó fejezete alapján ma Magyarországon az tartozik kisebbséghez, aki írásban annak vallja magát, nem pedig származás szerint. Az iskola jogi képviselője pedig a perhez csatolta az iskolába járó (és járt) mintegy 60-80 Nárai gyermek szüleinek írásos nyilatkozatát a német nemzetiségi nyelv oktatására vonatkozóan. A felperesek által indított keresetet első fokon megnyerték, a bíróság helyben hagyta a joglapot.

A képviselő-testület a döntést nem fogadta el, új jogásznak adott magasabb összegű sikerdíjas megbízást és fellebbezést nyújtottunk be az első fokú ítélet ellen. A Győri Ítéltábla május 11-én tárgyalta ügyünket, amelyen a felperesek is teljes létszám-

ban jelen voltak. Nem kívánom részletezni a jogász munkát, a hosszú tárgyalás után az ítéltábla az elsőfokú ítéletet hatályon kívül helyezte, és az első fokon ítélkező bírót új eljárás lefolytatására kötelezte, de már a majdani döntése során az első fokon számunkra elmarasztaló törvényi hivatkozásokat nem veheti figyelembe. Az iskolaügy ősszel tehát Szombathelyen folytatódik, vagyis inkább úgy fogalmaznék, hogy újra kezdődik.

A képviselő-testület álláspontja továbbra is változatlan, bár ezt szomszédaink még nem látják be. A Nárai gyermek nem teher a felsőcsatári iskolának, hanem segíti az iskola fennmaradását. Jó szomszédhoz méltóan örömeinkre szolgál, hogy ha már Nárai sajnos nem tud iskolát fenntartani, a Nárai gyermekek után évi szinten a felsőcsatáriak által leigényelt 10 milliós nagyságrendű normatív támogatás az ő költségvetésüket gazdagítja. Nagy örömeinkre szolgál, hogy Nárai ezzel is hozzájárulhat, hogy egy régi hagyományokra épülő újabb vidéki iskola kerülhet el a bezárást. Sőt önkormányzatunk elismeri az ott folyó szakmai oktatás színvonalát. A kérdésem csak az: a végén ki fizeti a révést? Mert az ügy perköltsége már így is jelentős, amit valakinek meg kell térítenie. Az ügytől elvonatkoztatott tényszám: most ősszel a felsőcsatári iskolában 12 fő kezdi meg az első osztályt, amelyből 6 gyermek Nárai. Köszönöm, hogy figyelmet szánt települése közügyeire!

**Németh Tamás**  
polgármester

## Gyermeknap és Májusfaállítás képekben







## Mit kell tudni a székrekedés gyógyszereiről?



A székrekedés (latinul obstipatio) kezelésére számos hatóanyag áll rendelkezésünkre, melyek különféle hatásmechanizmusúak, azonban ha kezelésről van szó, mégis első teendő az étrend módosítása, több rost, aszalt gyümölcs, lekvár és folyadék étrendbe történő beiktatása. Számos esetben ugyanis nem a megfelelően kontrollált diéta, fogyókúra, tartós ágyban fekvés, utazás miatti környezetváltás a kellemetlenség kiváltó oka.

A gyógyszertárakban kapható kakaópor vagy korpatabletta saját tömegének többszörösére képes duzzadni a bélcsatornában, aminek következtében feszíteni kezdi a bélfalat, így módon elősegítve a táplálék továbbhaladását és a székelést. A szirup formájában cukorszármazékot (laktulózt) tartalmazó ozmotikus hashajtók elsősorban az idősebb emberek körében kedveltek. A baktériumok elbontják a benne található cukrokat, azokból többek között tejsav keletkezik, amely lágyítja a székletet és mozgásra ingerli a bélfalat. Ügyelni kell arra, hogy fruktóz-, laktóz-, vagy glaktóz érzékenység esetén ilyen típusú székletlágyítók nem alkalmazhatók. Régóta ismert és használt bélfalizgató hatása a szennatea, illetve a szenna alapú tabletták. Célszerű este adagolni ezeket a szereket, reggelre fejtik ki hatásukat. A gyógyszertárakban kaphatók kényel-

mesen dozírozható cseppek is a székrekedés kezelésére, az utóbbi években számos új termék jelent meg a palettán. Az új gyógyszerek megjelenése mellett régóta használt szerek váltak korszerűtlenné. Napjainkban elavultnak tekinthető például a paraffinolajjal történő hashajtás. Fontos tudni, hogy egyes gyógyszerek mellékhatásaként is kialakulhat hasmenés, vagy székrekedés, ez a betegtájékoztatón olvasható. Megemlítendő különbség a magnéziumtartalmú szerek és számos antibiotikum, melyek hashajtó hatásúak lehetnek. Az alumíniumtartalmú gyógyszerek, amelyek a gyomorégés kezelésére szolgálnak, vagy a nyugtatók, székrekedést okozhatnak nem kívánt hatásként.

Bár a hasmenés és a székrekedés banális problémának tűnik, sok ember életét nehezíti meg. Amennyiben néhány nap alatt nem múló, ismeretlen okból fellépő hasmenésről /székrekedésről van szó, feltétlenül orvoshoz kell fordulni! Hasmenés vagy székrekedés kezelésére szolgáló recept nélkül kapható szerek vásárlásánál feltétlenül beszélje meg orvosával, gyógyszerészével, hogy kinek vásárolja a gyógyszert, mivel a megfelelő szer kiválasztásánál számos szempontot figyelembe kell venni: többek között az életkort, a terhességet, egyéb szedett gyógyszereket, valamint az esetlegesen fennálló bélbetegséget.

**Dr. Nedeczky Éva**  
házi orvos

## Tisztelt Olvasó!



Aktualitása miatt a nyáron gyakran előforduló hasmenéses megbetegedésekről, a Németországban történt esetekről, valamint annak tanulságairól pár gondolatot kívánok megemlíteni.

Németország északi tartományaiban hozzátétőlegesen ezres nagyságrendben fordult elő véres-nyákos hasmenéssel kísért megbetegedés, mely halálozást is okozott. A kórokozóként az E. Coli baktérium EHEC törzsét mutatták ki. A betegség 1977-től ismert. Az E. Coli EHEC a szarvasmarha bélrendszerében és esetenként annak húzában található baktérium, mely 70 °C feletti hőmérsékleten elpusztul. A járványügyi vizsgálatok kimutatták, hogy a fenti kórokozó a Spanyolországból importált kígyóborkán volt kimutatható. Az említett zöldségre nagy valószínűséggel a termesztés alatt higított trágyával való öntözést követően jutott a patogén agens? Vagy a szállítás közben történt a végzetes hiba? A betegség tünetei: véres, nyákos, gyakori, hasi görcsökkel járó hasmenés, láz, levertség, kiszáradás, végtagfájdalmak. Tekintettel arra, hogy a kórokozó a vesét is megtámadja, haematúria (vérvizelet) is előfordul. Súlyos esetekben shock alakul ki, mely folyadékvesztésen túl az ín és vérvesztéssel is jár. A véres székürítést a baktérium által bélnyálkahártya gyulladása, feké-

lyei okozzák. A shock halálos kimenetelű is lehet. A megbetegedés nemcsak élelmiszerekkel, hanem emberről emberre is terjed, ez megköveteli a személyes higiéné maradéktalan betartását.

A betegség megelőzése az élelmiszerbiztonságnál kezdődik: mely a mezőgazdasági termeléstől az élelmiszer-feldolgozásig, kereskedelemig, fogyasztásra való elkészítésig szigorú szabályok vannak rendszeresítve, melyek időben is rekonstruálhatók. Lehetőleg ne fogyasszunk olyan nyers zöldséget, gyümölcsöt vendéglátóhelyeken, utcai árusoknál, melyről nem győződhetünk meg, hogy azok tisztítása, szükség esetén fertőtlenítése nem történt meg. Kizárólag jól átsütött (húsok), átfőzött ételeket, valamint palackozott italokat fogyasszunk. Az otthon elkészített ételeknél szintén fontos az alapanyagok gondos előkészítése és a megfelelő hőkezelés.

Visszatérve a Hamburg környéki járványra több ezren betegedtek meg, kettőszáz beteg súlyos állapota miatt kórházi kezelésre szorult, kilenc beteg pedig elhalálozott. Egyéb emésztőszervi fertőzések is okozhatnak vércsíkos, nyákos hasmenést. A vírusok közt a Rota, Calici, Astro, Adeno vírusok, a baktériumok: Shigella, egyéb Coli törzsek, Campylobacter, Salmonella, Klebsiella stb. A fentieken túl a Giardia, valamint a Clostridium difficile fertőzést is disenteria (véres, nyákos hasmenés) kíséri. Az összes kórokozó által kiváltott tüneteknél fontos a mielőbbi laboratóriumi vizsgálat. Antibiotikus kezelés csupán a Campylobacteri-

um jejuni fertőzésnél szükséges (Erythromycin), Giardia és Clostridium difficile fertőzésnél Klot kell szednie a betegnek. Egyéb esetekben az antibiotikus kezelés ellenjavallt. Szigorúan tilos hasmenés elleni gyógyszerek szedése, mert így a kórokozók a szervezetben maradnak, ott toxint (mérgeanyagot) termelnek, amelyek a bélnyálkahártya gyulladását, fekélyesedését okozzák. Javasolt tüneti kezelés: Probiotikum adása (pl.: Normafloor), mely a normál bélflóra egészséges embereknél található hasznos, apatogen baktériumát a bifidus florát tartalmazza és a bélbolyhokról „kiűzi és eltávolítja” a kórokozókat. Smecta por szedése: be-

vonja a gyomor-, bélnyálkahártyát filmszerű védőanyaggal. Nagyfokú hasmenés esetén szükség lehet az elvesztett ionok pótlására (Normafloor, Elektrolit por vízben oldva) szájon át fogyasztva infúzió szerű hatás. Bő folyadékfogyasztása. Gyakori kis mennyiségű fűszermentes, pépes ételek fogyasztása. Szükség esetén lázcsillapítás.

Ha a beteg állapota nem javul, kórházi kezelés szükséges. Köszönöm figyelmüket:

**Dr. Halász Ernő**

csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos  
c. kórházi főorvos

## Mikor lesz már kisbabánk?



Napjainkban egyre gyakoribb, hogy a fiatal párok hiába várják a gyermekáldást, nem érkezik a baba. Hamar elkeserednek, pedig egyre több alternatíva segíti a fogantatást. Mielőtt ezeket kipróbálják, nem árt, ha a pár mindkét tagja alapos kivizsgálásnak veti alá magát. Ne feledjük, lelki és testi eredetű meddőség is okozhatja a problémát. Hazánkban ma kb. 150 000 párt érint a meddőség problémája, amelyről orvosi szempontból akkor beszélünk, ha védekezés nélkül, rendszeres házasélet ellenére egy év alatt sem következik be a terhesség.

Mi állhat a háttérben?

- gyermekvállalás halogatása (tévhit, hogy az általános egészségi állapot megegyezik a reprodukciós képességgel)
- pszichés hatások (a párok egymáshoz való viszonya, a valódi érzelmek szintén sokat számítanak)
- gyakori fertőzések és gyulladások következményeként a petevezetők elzáródása
- endometriózis (ilyenkor a méhnyálkahártya szövete a normálstól eltérően a méh üregén kívül is megtalálható. Belőle ciszta képződhet, amely csökkenti az embrió megtapadásának esélyeit)
- PCO (policisztás ovárium szindróma) a betegek 30%-ánál található ez: megnagyobbodott sok ciszta petefészkek, vérzészavar, fokozott szőrnövekedés, gyakori elhízás, elmarad az ovuláció, így nincs megtermékenyíthető petesejt.
- férfiak csökkenő spermiumszáma (a századfordulón 100 millió volt az átlag spermaszám egy magömlés alkalmával, ma már csak 20 millió), persze ezt is nagymértékben befolyásolja az életmód, a fertőzések, a drogok és a stressz is.

Ne feledjük, lelki tényezők is befolyásolják a férfiak nemzőképességét! Pl.:

- lelki-érzelmi éretlenség (ha nem is vallja be magának, lelke mélyén tudja, hogy ő egy felnőtt gyermek)
- rossz minták a családjában (megromlott kapcsolat a szülőkkel)
- félelem attól, hogy a gyermek születése után az élettere korlátozva lesz
- egzisztenciális bizonytalanság
- aggodalom a mellőzöttség miatt.

Napjainkban a WHO (Egészségügyi Világszervezet) szerint a meddőségi okok nemek szerinti megoszlása nagyjából egyenlő arányban fordulnak elő. Régen azért állapítottak meg kevesebb férfi meddőségi esetet, mert az erősebbik nem a vizsgálatokat mellőzve, a nőket tette felelőssé a kudarcokért. A gyermek utáni oldhatatlan vágy gyakran vezet önértékelési zavarhoz, az érintett párok csalódnak biológiai képességeikben. Ekkor sokat segíthet a megszokott környezetből való kimozdulás, az új élményekkel való töltődés, a feszültségek megbeszélése.

Életmódtanácsok a gyermekáldáshoz: érdemes a gyermektervezést megelőző 2-3 hónapban kerülni a szaunázást, forró fürdőt, szoros alsóneműt, az alkoholfogyasztást és a dohányzást. Az alultáplált nők nehezebben fogannak meg. Így a diétát szüneteltetni kell! Lehetőség szerint ne fogyasszon gyógyszert vagy étrendkiegészítőt! A rendszeres sport hasznos lehet, de ne essen túlzásba! Az E-vitaminban gazdag élelmiszerek fokozzák a termékenységet. Pl.: növényi olajok, tengeri halak, napraforgó, mandula, brokkoli. A B3-vitamin hatására, ha már megtörtént a fogantatás, könnyebben megtapad a magzat, pl.: karalábé, hús, hal, gomba, máj. A szelén felelős a jól mozgó spermiumok termelődéséért is, sőt a nőknél a spontán vetélésekre való hajlamot is összefüggésbe hozzák a hiányával, pl.: gabonacsírák, magvak, tengeri halak. A legtöbb magzatvédő vitamin egyébként elég szelént tartalmaz.

**Molnárné Németh Emma**

védőnő

### A magyar humor verhetetlen...

- Úgy szeretnék egyszer valamit helyesen leírni!
- S mit, Pál?

### Kovács Ramóna: Susogó

Elsikló, keserű  
feketességben a derű.

Égből hulló nedű,  
vidám, dalos kedvű.

2009.01.18. és 23.



## Kedves Nárαιak!



2011. június 5-én Elsőáldozás volt a faluban. A szép templomotok szebb lett: gyönyörű virágokkal ünneplőbe öltöztetve. Szebbek lettek a lelkekben megtisztult elsőáldozók is a csodaszép fehér rózsákkal, amelyeket maguk helyett az oltárra helyeztek: megköszönve

– az életet

– az ünnepi lehetőséget

– a családi közösséget és segítséget kérve a keresztény élethez.

„A keresztény élet nem egyfajta ruha, amit a magánélet különleges alkalmakor magukra öltünk, hanem egész lényükre kiterjed, mindent magába foglal, ami jó a modernségben.” XVI. Benedek mondta 2011. június 30-án.

Szívmelengető volt a hegedűvel, furulyával kísért bátoralan énekük, de nagy segítséget kaptak a lelkes ovis csoporttól: „Jó Atyám, imádlak, leteszem életem, úgy szeretlek Szentlélek, úgy VÁRLAK, leteszem életem, úgy szeretlek.”



*Elsőáldozók voltak: Nagy Dorina, Süle Veronika, Nagy Kármén, Nádor Áron*

S a rózsák ott maradtak a kehely mellett végig. Dobogó szívük izzott a vallomástól, ígérettől a személyes valóságig: MEGÁLDOTZTAK! Hogy mit mondtak egyenként Jézusnak, miről beszélgettek Vele, azt csak Ők tudják...

Szentmise végén biztató, ígéretes volt a gitáros ének, amelyet most az ovis csoporttal bátrabban énekelve szedtek fel és vitték haza a „kegyelmi hangulatban” rózsákban önmagukat, önmagukat otthonukba, hogy segítséget kapjanak a jövőhöz, mert ez a nap CSAK KEZDET...! „Áldásoddal megyünk, megyünk innen el... maradj mindig velünk... Öríz életünk minden nap... Te vagy mindig velünk... MINDEN NAP!”

Megcsodáltuk őket a nagyobb gyermekkel és vágyakoztunk a kicsikkel. Az orgonával pedig zúgtuk: „Jézusom, kis szívem szeret igazán!” Visszatérve a plébániaházba még zsongott a szívünkben: „alig bírom a sok-sok örömet, köszönök mindent, mindezt kö-

szönöm!” Köszönjük a virágos oltár mellett a díszített padokat, a virágos, süteményes fehér asztalt, a dolgos szerető kezeket, melegengető emberi szíveket. Köszönöm az emlék gyertyát!

Írjon valami szépet a Hírmondóba mondták némelyek. Szépet írni nem tudok, csak igazat. Az igaz pedig általában csak nekem szép. Az alábbiakban közlöm az elsőáldozási misében felolvasott „mesét”. Nem én írtam, de igaz és szép. A víz a tengerbe tart akkor is, ha csak egy-két csepp. Az ember Isten felé vágyódik lényé mélyén akkor is, ha nincs megkeresztelve. Az elsőáldozó szeretete Jézus felé természetes, mert testvérek. A megkeresztelt ember Isten gyermeke lett. Segítsünk őket, hogy maradhassanak tiszták, ígéretükhöz hűségesek, Jézus közelében boldogok.

### Egy vízcsepp története – (Szentmise) – (Mese)

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy vízcsepp. Mivel olyan fényes volt, mint az ezüst és olyan sima, mint az üveg, Fényüvegnek hívták.

Az egyik napsütéses reggelen Fényüveg egy kövér és pocakos felhőn fölszállt a magasba. A nap nevetve nézett rá és a boldog vízcsepp úgy ragyogott, mint a kristály. Lent a földön szebbnél

szebb virágok nyíltak és a felhők alatt fülemülék énekeltek. Fényüveg gyönyörködve nézte, élvezte a sok szépséget és ezt gondolta magában:

– Milyen szépen lehet az Isten, ha már ilyen szép mindaz amit teremtett! De jó lenne, ha egyszer Isten közelébe kerülhetnék!

Miközben Fényüveg így gondolkozott, észre sem vette azt a pajkos szélúrfit, aki kifújta őt a felhőhajóból és ibolyára esett, s így nem történt semmi baja.

– Ó, milyen szép vagy, milyen pompás az illatod! – dicsérte Fényüveg az ibolyát. De mennyivel szebb lehet nálad az Isten! Kérlek azért, légy segítségemre, hogy Hozzá juthassak!

– Ne félj, ne félj, ő segít téged – vigasztalta az ibolya Fényüveget.

Közben két leánya jött ki a kolostorból, hogy virágot szedjenek a Szűzanya oltárára.

– Nézd csak – mondja az egyik –, milyen szép kék ibolyák vannak itt. – Szedjük le őket, hiszena kék kedvenc színe a Szűzanyának. – Miközben a két leánya a virágot szedte, Marika, az idősebb megszólalt:

– Mondd csak Zsuzsikám, hogy tetszett neked az, amit a lelkiatya a szentmisében használt vízcseppről mondott?

Fényüveg egyszerre fölfigyelt és kíváncsian hallgatta a leánykák beszélgetését.

– Nagyon szép, érdekes volt és egy kicsit – őszintén szólva – meg is irigyletem a vízcseppeket. Hiszen ők egészen közel kerülnek a Jóistenhez, amikor a szentmisében a pap átváltoztatja a bort Jézus szent vérévé.

– De az is igaz, hogy a mi szívünk is hasonlít a vízcsepphez és része-sül az ő boldogságában, mikor a szentáldozáskor Jézussal egyesülünk.



Fényüveg hallgatott és arra gondolt, hogy a föld nem is olyan szomorú hely, ha Jézus lakik rajta. Milyen jó lenne, ha én is bekerülhetnék abba a kehelybe, amelyben a pap átváltoztatja a bort Jézus vérévé. Ettől a szent vágytól úzve Fényüveg vándorolni kezdett. Fáradtságos zarándokút volt ez Jézushoz. Lassan beszivárgott a földbe és abban is egyre mélyebbre került. Egyszer csak erős zúgást hallott és máris belepottyan egy földalatti patakba. A patak vize a kolostor kútjába folyt és ide került Fényüveg is. Vajon mikor jutok innen a Jóistenhez? – gondolta magában. Egyszerre csak lépéseket hallott. Erika nővér, a sekrestyés jött a kúthoz, hogy friss vizet vigyen a szentmiséhez. Örömmel és türelmetlenül csurrant a vödörbe a Jézus után vágyakozó vízcsepp. Milyen boldog volt, mikor a ministráns a följárláskor éppen őt vitte az oltárhoz és a pap belecsöppentette a kehelybe. Gyorsan eltűnt a borban és várta a percet, mikor a bor Jézus vérévé változik.

Végre a pap mélyen meghajolt és elmondta az átváltoztató szavakat: „Ez az én vérem kelyhe”... Ekkor megszólalt az esüstháng csengő és a kis vízcsepp boldogan kapott a szívecskéjéhez. De

nem is az ő szívéhez, hanem Jézushoz, akinek SZENT SZÍVE elfoglalta az ő szíve helyét.

**Hencz Ernő**  
esperes, plébános



## Gyermek a családban



Mostanában a csángó magyaroknál, ha egy anyának gyermeke lesz azt mondják, ennek az asszonynak jövője lesz.

A gyermek tehát nem teher, hanem drága kincs. Bizony sokan nem így gondolkodnak, olykor tesznek is ellene. Nem csoda, hogy átokká lesz az áldás. Az ószövetség könyvében olvasunk egy szép történetet.

Sámuel próféta anyjának Annának sokáig nem születhetett gyermeke. Folyton-folyvást imádkozott azért, hogy az Úr tekintsen reá. Gyakran fölment Silóé szentélybe imádkozni. Arca a sok

könnytől szinte eltorzult. Anna elmondta gyötrelmét, a Próféta megértette, Isten is meghallgatta és egy év után megszületett Sámuel, aki a választott nép prófétája lett.

A gyermekeket természetesen szeretettel, jósággal szigorúsággal kell nevelni. Úgy, mint egy fát. A szülők szent és szép feladatai közé tartozik, hogy a gyermekekkel imádkoznak, templomba eljárnak. Soha nem veszik el az az idő, amit imádságra, vagy templomra számunk. Tudják meg a gyerekek is, hogy az életünk Istentől van és vár ránk. A keresztség által Isten gyermekei is lettünk. Milyen szép ajándék. A gyermek ott szeret lenni, ahol igazán szeretik. Legyen a család a szeretetnek a legfőbb helye. Rajtunk múlik kedves szülők.

**Dr. Rátkai László**  
esperes

## Óvodai Hírek – a vasgyűjtésről



Óvónői hivatásom szépségei és lehetőségei határtalanok. Gondoltam ezt és mosolyogtam magamon a vasgyűjtési akció után a telephelyen várakozván. Ez év áprilisában egy kedves női hang hívott fel telefonon. Elmondta és elmagyarázta a vasgyűjtés lehetőségeit és a vele kapcsolatos szervezési dolgokat. Több évtizede óvónő vagyok, ilyet még nem csináltam, de gondoltam a kicsit is meg kell becsülni. Próbáljuk meg! Polgármester Úr rám bízta a döntést, nagyon nem biztatott.

Kovács Istvánné (Gyöngyi néni) jóvoltából szórólapon tudatuk a családokkal akciónkat. Túl nagy reményt én magam sem fűztem a dologhoz, de akkor Szakály Bence anyukája szólt, hogy nagyobb mennyiségű hulladék vasat ajánlott fel Szakály Tamás karosszérialakatos. Ezen felbuzdulván az iskola épületében fellelhető vasanyagot két óvodásunk apukája összegyűjtötte és szétválogatta. Ezúton köszönjük segítségüket. A faluban több helyen is volt kirakva hulladék vas. Köszönjük támogatásukat! A teherautónyi vasat elszállították és korrekt módon lemérték. Az ered-

ményre kicsit sokat kellett várni, de megérte. Szemem-szám csak akkor maradt tátva, amikor előttem számolták a tízezreket. Így végül 82 ezer forintot kaptunk.

Köszönjük SZAKÁLY TAMÁS Úr segítségét, támogatását, akitől a teherautónyi vas kétharmadát kaptuk. Ezután jött a neheze. Mire is fordítsuk az összeget? Ahhoz sok pénz, hogy kis dolgokra elköltsük, gondoltuk. Több javaslat is volt. Végül is fenyő csoportszobai asztalok mellett döntöttünk. Így a tavaly felújított és fenyő bútorokkal berendezett csoportszobába új fenyő asztalok kerülnek majd. (4 darab, 80 ezer forint.) Mellőlük már csak a fenyőszékek hiányoznak. Jó szándékkal, akarattal és odafigyeléssel ez is megoldódik majd. A tavaly felújított régi asztalok és székek átkerülnek az idén felújításra kerülő nagycsoportba.

A Szülői Munkaközösség támogatásával fenyő padok és asztalok, libikóka és szeméttároló került az udvarra. A farsangi bál bevételét fordítottuk erre. Tavasszal 6 darab tuját ültettünk az udvarra. Ezeket felajánlásként kaptuk. Köszönjük! Igaz az a mondas: „aki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli”. Ezúton kívánok minden olvasónak, szülőnek, gyermeknek szép és örömteli nyarat!

**Dr. Némethné Fábsics Ildikó**  
óvodavezető

## Falunapot tartottunk

Július 9-én, szombaton és 10-én, vasárnap tartottuk ez évi falunapi programsorozatunkat és mint Horváth Szabolcs képei is bizonyítják, nagy sikerrel. Bár az idő kedvezett, a hőmérsékletből kevesebb is elég lett volna. Szombaton reggel 7 óra után zenés ébresztővel indult a nap, majd a sportpályán Koltay István sportkör-elnök vezetésével kezdetét vette az Arany Oroszlán Kupa, amely kora délutánig tartott. 9 órától a Millenniumi parkban celebrált szentmisét Hencz Ernő plébános. 10 órakor V. Tóth László festőművész alkotásaiból és Pfliegler Ármin óragyűjteményéből, valamint a régi Nárait bemutató fotósorozatokról nyílt kiállítás. Délután megkezdődött a főzőverseny, illetve a faluvacsora előkészülete Závár Gyula és Nagy László vezetésével, majd kézműves foglalkozások, gyermekprogramok következtek a Náraiért Egyesület szervezésében. Kora délután a Sárgaliliom Énekkar műsora és a Mokka együttes koncertje után a Győri Nemzeti Színház művészei tartottak egy vidám előadást a gyermekek részére. Ezt

követően a közelmúltban született gyermekeket ünnepélyesen is Nárai polgárrá fogadtuk, akik erről oklevelet kaptak. Következett a Holló Rock Band, majd a Vida Rock Band koncertje: felcsendültek a legismertebb Lord számok. Ahogy a nagy meleg kezdett alábbhagyni, azzal egyenes arányban nőtt a programokat látogatók száma is. Michael Jackson hazai hasonmásának látványos showjára és Nótár Mary sztárvendégünk műsorának megtekintésére már mintegy ezeröttszáz fős tömeg gyűlt össze, szórakozott vidáman együtt. A hajnalig tartó utcabálon a talpalávalót Peet D biztosította. Felemelő volt tapasztalni a Balaton-parti lesencefalui fiatalok jelenlétét, akik az interneten értesültek programunkról. Ők kedvenc előadójuk Nótár Mary végett béreltek mikrobuszt és jöttek el szórakozni, lánybúcsút tartani Náraiba. Szép számmal jöttek a környező településekről is vendégek, és ez így van jól. A látogatók hazavitték magukkal emléke egy kis szelet Nárait. Sokan mondták: jövőre találkozunk ugyanitt!

**Németh Tamás**  
polgármester









## Szüreti felvonulás és dobzófesztivál Náraiban!

Terveink szerint 2011. szeptember 24-én, szombaton kora délutántól szüreti mulatságot tartunk a faluban, melyhez népművészeti jellegű programok is társulnak. Ám ehhez községünk lakóira is szükségünk van. Mutassuk meg, hogy mennyire összetartó ez a közösség! Amiben számítunk a segítségükre: feldíszített traktorok, lovaskocsi, szekér, sütni-főzni tudó és szerető asszonyok, férfiak, kisbírónak való derekas legény. Amennyiben szeretnének részt vállal-

ni ezen nemes feladatok valamelyikében, kérem értesítenek. Jelentkezni lehet Németh Tamás polgármesternél, vagy nálam, a 06 20 533 9252-es telefonszámon, vagy a Könyvtárban nyitvatartási órákban. Remélem sikerül visszacsempészni a régmúlt pillanatait, s az idősebb korosztály nosztalgizhat a szüreti mulatságban! Segítségüket előre is köszönöm!

Nádas Nikoletta

## Édesanya nélkül...



Kovács Erzsébet volt a neve. Mindenki Pötyinek hívta gyerekkora óta. Az Anyukám volt és a húgomé is. Édesapám kedves felesége. Két hónapja, egy szép tavaszi napon nem ébredt fel, örökre elaludt. Vele együtt kicsit mi is meghaltunk. Azóta az élet már más, soha sem lesz olyan gondtalan, mint

eddig. De bennem él, minden porcikámban ott van, soha sem felejttem el!

Akinek még van Anyukája, nagy kincset birtokol, vigyázzon Rá, szeresse nagyon! Mert Édesanya nélkül már csak az emlékek maradnak. Mint ez is itt:

**Pötyivel a dombtetőn (Vallomás): Marton Gyula**

Kis dombhátról a völgyben lent  
szebb minden veled.

Az Ég kékje fenn, a zöld mező lenn,  
így ékeesebb.

És érzem a mező illatát!

A nyugtató csend halk nesztét  
Hallani vélem.

Jó itt nekem!

De miért, hogy a szó súlyként ül számon?  
Csak röpke bók a szépre tervelt ezernyi mondandó?

Mert itt a hangulat beszél,  
elringat a táj varázsa.

A megértő társ meleg közelsége,  
szavak helyett csendben mesél.

1968 (Mocsa, Öreghegy tetején a vadkörtefa alatt üldögélve)

Marton Melinda

## Sport hírek – Labdarúgás



A csapat a bajnokság végén a 11. helyen végzett. A tavaszt 16 fős kerettel kezdtük és a végére sérülések és hiányzások miatt már sokszor csere nélkül tudtunk csak kiállni. Ez a múlt, igaz, hogy eddig csak nárai játékosok voltak. Most szeretnénk 10-12 főt igazolni, elsősorban volt náraiakat. A cél 1 éven belül megnyerni a megyei III. osztályt és a megyei II. osztályba felkerülni. A labdarúgópálya fokozatos felújítása zajlik, elkészültek az új kispadok, melyek jóval nagyobbak mint a régiéek voltak. A régiékből pedig a kapuk mögött a nézőknek csináltunk két fedett ülőhelyet. Csináltattunk négy egyforma kiskaput a kispályás focitornák megrendezéséhez. A korlátok körbe lefestésre kerültek. Készül mind a két nagykapu mögé a labdafogó háló, az oszlopok már állnak, a bajnokság kezdetére a műanyag háló is felkerül. A büfénél

a rossz fahordók helyett 3 beton asztal fagyálló lappal burkolva is elkészült. Várjuk kedves nézőinket az augusztusban kezdődő bajnokságban. Jó szurkolást.

Koltay István  
sportkör elnök

