

## Több mint kettőszáz felvonuló a szüreti felvonuláson!

Polgármesteri tisztségem betöltése során folyamatosan jelen volt a lakossági igény a szüreti felvonulás néphagyományának ismételt felelevenítésére. Nos, az igény teljesült, így több évtized kihagyás után szeptember 24-én, szombaton szüreti felvonulást tartottunk Náraiban. Mindez nem jöhetett volna létre, ha nem lettek volna segítők a Képviselő-testület, Nádas Nikoletta és Tóth Antal személyében, de a Náraiért Egyesület, a Sárgaliliom Énekkar, a nyugdíjasklub, a sportkör, és az óvoda is a kezdeményezés élére állt, rajtuk keresztül is sokan sokat tettek ezért a napért. Dél előtt 9 órakor kezdtük a traktorok feldíszítését a Hősök terén, majd 14 órakor gyülekeztünk és 15 órakor megindult a vidám menet, amely közel három óra alatt ért végig a falun, a felvonulás közlekedérendészeti biztosítását két rendőrautó felügyelte. 18 órakor Tóth Antal hegybíró köszöntésével indult a műsor a Művelődési Házban, majd az óvodások előadása követ-

szóló élménnyel lettek gazdagabbak! Sokan búcsúzóul mondták: jövőre találkozunk ugyanitt! De addig is tavasszal szeretnénk a rönkhúzás vidám néphagyományát is feleleveníteni, érdeklődni,



jelentkezni már most lehet nálam, vagy Nádas Nikoletta művelődésszervezőnél. A szüreti képek önmagukért beszélnek, a [www.narai.hu](http://www.narai.hu) oldalon további képek tekinthetők meg.

Németh Tamás  
 polgármester



kezett. Ezt követően a Válicka Citerazenekar, a Zsvány népzenei együttes, az Ungaresca Néptáncegyüttes és a Sárgaliliom Énekkar műsorát láthattuk. 20 órakor indult a szüreti bál, meglepetés vendég Kántor László és a négy táncoslány fergeteges egyórás rock and roll műsort adott. Külön köszönöm a traktorosok és a felvonulók segítségét: Nárai kitett, több mint kettőszáz fős sereg vonult a község útjain! A nap nyertesei rajtunk kívül a nézelődők voltak, míg a felvonuló óvodásaink, gyermekeink örök életre



## Önkormányzati hírek

### 70 millió forintra növeltük a település megtakarítását!



Néhány szó az aktualitásokról. A kerti nyesedékek égetésének napjai továbbra is kedd és péntek. Ne lepődjön meg senki, ha másként cselekszik és a tűzoltóautó megjelenik az udvarán. Sajnos volt rá példa. Nyomatékosan kérek minden kutyatartót, hogy kutyáját úgy tartsa, hogy a telkét ne tudja elhagyni, másokat ne veszélyeztessen, sajnos sok panasz érkezik!

Tapasztalatból tudom, sok a kóbor kutya, főleg az esti órákban. Az elszaporodott patkányok problémája is közös közegészségügyi ügyünk. Felhívom mindenki figyelmét, hogy minden háztartás helyezzen ki patkánymérget és azt rendszeresen pótolja. Csak ez az egyetlen hatékony védekezés ellenük: nem más, magunkat óvjuk ezzel is. Kiemelném, hogy előírás minden ház hárszámmal történő jelölése. Kérem, aki eddig elmulasztotta, pótolja!

Pénzügyi gazdálkodásunkról néhány gondolat. Év elején célul tűztük ki, hogy felhalmozási tartalékunkat a harmadik negyedév végére szeretnénk 70 millió forintra növelni, hogy a jövő évi nyitóegyenlegünk is a terveink szerint 50 millió forint környékén alakuljon, miközben az idei évre szintén több tízmilliós nagyságrendű fejlesztést terveztünk. Mint a címből is kiderül, az önkormányzati szektort is jelentősen érintő gazdasági válság ellenére úgy sikerült gazdálkodnunk, hogy jelen megtakarításunk mára meghaladja a 70 millió forintot! Miközben az eddigi fejlesztéseink, működési költségek, rendezvények kapcsán lejárt kifizetetlen számlánk nincs. Nagyobb költséget számunkra a Kossuth Lajos utcai járda, a Petőfi Sándor utcai buszöböl, a Hámán Kató utca felújítása és a közösségi ház kialakítás önereje fog jelenteni, melyeknek kiegyenlítése a negyedik negyedévben lesz esedékes.

Az eltelt időszakban felülvizsgáltuk szerződésállományainkat is. A számunkra kedvezőtleneket megszüntettük, vagy helyükre újak, hatékonyabbak léptek. Egy példát emelnék ki: írásban felmondtam az E.ON-nál a közvilágítási szerződést arra való hivatkozással, hogy költséghatékonyabb módon kívánjuk a szolgáltatást más piaci szereplővel megoldani. De kértem az E.ON-t, ha szeretne továbbra is szolgáltatni, tegye meg írásban új, versenyképesebb piaci ajánlatát. A válasz alig egy hét múlva meg is érkezett, mely szerint közel 150.000 Ft-tal kell kevesebbet fizetnünk a szolgáltatásért éves szinten. Így a szüreti felvonulás és műsor árát is sikerült előteremteni. Bevallom meredek lépés volt, de amint látható, a falu nem maradt közvilágítás nélkül: most is ugyanazt a szolgáltatást kapjuk ugyanattól a szolgáltatótól, de lényegesen olcsóbban.

Ez évi megvalósult fejlesztéseinkről röviden. A napokban kezdődött a Sárgaliliom Alkotó és Községi Ház kialakítása. Elvégeztük a polgármesteri hivatal belső festését 30 db festmény kiállításával. Építettünk egy kilométer aszfaltos járdát a Kossuth Lajos utcában. A sportpálya és létesítményeit fejlesztettük, itt komplett árokrendszert készítettünk, így a pálya vízelvezetése és a környező házak belvízproblémája javult. Nyugati oldalon új kerítést építettünk, kapukat, kispadokat cseréltünk, labdafo-

gó hálót állítottunk. Megépítettük a hiányzó negyedik faluvégi buszöblöt, építettünk kettő autóbusz váróhelyiséget – mégpedig nem a legegyszerűbbet, legolcsóbbat(!) –, melyeknek környezetét is rendbetettük, információs táblákat, kültéri padokat helyeztünk ki. A buszvárók építéséhez vizet, villanyt Szakály Zoltán és Stieber Tibor biztosították ingyenesen, segítségüket köszönöm! Megnöveltük a Hősök tere fordulási ívét, új hidat készítettünk a plébánia elé. De elvégeztük az óvoda még hátralévő belső felújítását, igaz az óvodaudvar aszfaltozása még hátravan, amelyet a közműépítések után végzünk el. A csoportszobát, előteret vakoltuk, festettük, világítási rendszert cseréltünk, műanyag burkolatot bontottunk, az előteret pedig újraburkoltuk. Az óvoda első kerítését elbontottuk, helyére újat építettünk. Az óvoda csa-



*Készül a második buszváró*

padékvíz-elvezetését az árokrendszerbe kötöttük (ennek hiánya miatt omlik az utcai oldalon a lábazat, teljesen elnyílt, idő kérdése és leállik). Fűnyírótraktort, sövényvágót és damilos fűnyírót vásároltunk. Idei és jövő évi fejlesztések tervezései, engedélyeztetései, közbeszerzési eljárásai is komoly összegbe kerültek, de kifizettük a templom melletti telek vételárát is. A Hámán Kató utca felújítására a szennyvízrendszer teljes cseréje végett kerül sor. Az építést a Vasívíz Zrt.-vel közösen végezzük, aki a bontás utáni helyreállításként a költségek negyedét felvállalta. A képviselő-testület pedig a háromnegyed rész vállalása mellett döntött a teljes útfelújítás mellett. A felújított utca beton pályalemezen 6 cm aszfaltszőnyeg borítást kap. A ránc eső rész 1,5 millió forint.

Örömmre szolgál, hogy idén is olyan fejlesztéseket tudtunk megvalósítani, amelyek szintén hosszú évtizedekig szolgálják Önöket, melyek részei a korábban elindított közszeg arculatának tervszerű megújulásának. Összköltségvonzatuk 40 millió forint környékén jár, igaz ennek felét a közösségi ház beruházás teszi ki. E projekt 22 milliós költségvetéssel valósul meg, 7 millió forint önrész mellett. A felújításhoz közel 15 millió forintot Európai Unió pályázaton nyertünk, amely összeget a munka befejeztével hívhatunk le. Az idei évről bővebb összefoglalót, a részletes beszámolót a konkrét számok tükrében a jövő év eleji számban ismertetem.



A most zajló közösségi ház felújításról néhány gondolat. Az épületre cserépfedésű ácsolt tető kerül, 20 cm földem hőszigeteléssel. Cseréljük az összes nyílászárót, külső hőszigetelést, új szint kap az épület. Belül újrabetonozzuk az aljzatot, szigeteljük, majd a termeket parkettázzuk, a közlekedőket járólapozzuk. Sem a víz, sem a csatorna nem volt bevezetve az épületbe, most külön női-férfi wc kerül kialakításra. A teljes épületet akadálymentesítjük, a villamos rendszert is teljesen kicseréljük. Fűtését gázkazánnal és radiátorrendszerrel oldjuk meg, de a végső célunk a megújuló energiaforrással történő működtetés. A munka kivitelezését a szombathelyi Vasi Opus Kft. nyerte el közbeszerzési eljárás (ők végezték többek között a nyáron a Premontrei Gimnázium felújítását is). Örülök, hogy az épületet megmenthetjük, hogy jobb állapotba fog kerülni, mint amikor iskolaként funkcionált. De szomorú is vagyok, hogy sajnos rajtunk kívülálló okokból nem tanítás fog a falai között folyni. Hogy mi lesz az épület sorsa hosszú távon, majd az idő eldönti. Mindenesetre teljesen felújítva, tetővel fedve tudjuk továbbadni az utánunk jövő generáció számára. Tudom a visszajelzésekből, ez minden Nárai ember számára fontos kérdés és már eddig is jogos aggodás volt az épület sorsa iránt, amely egykori iskolaként hozzánk nőtt, kedves emlékeink, a falu egykori bölcsőjének hordozójaként. Felújítása remélem minden Nárai polgár tetszését és meglegedettségét elnyeri és ezzel tovább nő a felújított középületek száma. Az új közösségi házunk átadása a terveink szerint a télen történik, amelyre színvonalas műsorral várunk mindenkit nagyon sok szeretettel!

Jövőbeni fejlesztési elképzeléseinkről dióhéjban. A múltkoriban még csak eshetőségként említettem, azóta ha nem is valóság, de ahhoz közeli állapotba került KEOP megújuló energiaforrást célzó pályázatunk, amely időközben összeállításra és benyújtásra került. A hiánypótlás során kért több mint száz

az épületek hőfoka bárhonnét ellenőrizhető, szabályozhatóvá, programozhatóvá válna. Ezzel a XXI. századi digitális vezérlésű megújuló energiaforrásra alapozó megoldással gyakorlatilag nulla ráfordítással állítanánk elő a szükséges energiát. A gázcsapot és a milliós évi gázszámlákat elfelejthetnénk. A fejlesztés tervezett költsége mintegy 16 millió forint. Megvalósulás esetén 2,5 millió forint lenne az önerő, a többit biztosítaná az Európai Unió. Más megközelítésből: ez a 2,5 millió forint csak az óvoda gázfűtését, melegvíz előállítását alapul véve három évig fedezi a költségeket és az esetleges áremeléssel és az új közösségi házzal nem kalkuláltunk! Kiemelném, hogy a pályázati dokumentáció összeállításában és az előkészületekben minden képviselő részt vett, a két épület alternatív fűtési rendszerének és digitális vezérlésének terveit pedig egy fiatal nárai mérnök, Kárándi Sándor készítette. Döntés a támogatással kapcsolatban a közeljövőben várható, de mivel időközben a közbeszerzési eljárást is már lefolytattuk, ezért pozitív döntés esetén a legkedvezőbb ajánlatot adó győri cég azonnal munkához is láthat.

A közelmúltban a lakópark beruházói által képviselt egyesületként egy játszótér létesült a lakópark területén. Bár a terület nem önkormányzati (szintén a lakóparkot birtokló cég tulajdona), de a játszótér mindenki előtt nyitva áll. Ezáltal az oda költöztek és a más részen lakó Náraiak is igénybe vehetik a játszótér nyújtotta szolgáltatásokat, komfortosabbá vált a lakórész, miáltal jobban megtestesíti és még több értelmet nyert az eddigi lakópark elnevezés. A terület az ide építkezni vágyóknak is többszolgáltatást nyújt, miáltal könnyebben értékesíthetőbbé is váltak a még beépítetlen telkek. A játszótér kivitelezését a Bit-Ép Bt végezte, a játszótéri EU pályázat a cég tulajdonosa, Bene Imre rendelkezésére áll, aki falunapunkat is támogatta 100.000 forinttal! Nárai iránti elkötelezettségét, segítségét és az építetők munkáját az önkormányzat Képviselő-testületének nevében ezúton is megköszönöm, akárcsak a Körmend és Vidéke Takarékszövetkezet igazgatójának Dr. Forgács Bélának a szintén 100.000 forint falunapi támogatást!

A két-két faluvégi buszöböl megépítése és a buszvárók cseréje után természetesen a falu közepén is meg kívánjuk valósítani a rekonstrukciót. Az itt építendő buszöblök és környezetük átépítési tervezés-engedélyeztetése közel egy évet vett igénybe és 1,5 millió forintba került, melyet nemrég fizettünk ki. Időközben az építési engedély a közelmúltban jogerőssé és végrehajthatóvá is vált, az erről szóló határozatot kézhez kaptuk. A projekt megvalósítását szakaszokra bontva, több év alatt kívánjuk elvégezni, lévén a várható költségvetése a 100 millió forintot súrolja, ezért ezt csak jól előkészített és megalapozott pénzügyi terv birtokában tudjuk felelősségteljesen elindítani, megvalósítani. Amennyiben a jövő évi költségvetésünkben tudunk a beruházás indítására negyvenmillió forintos forrást biztosítani, úgy az akár jövőre megindulhat. Az első ütemben átépítésre kerülő szakasz a Polgármesteri Hivatal oldalán a Tópart utcától a Művelődési Ház végéig terjed, illetve az óvoda irányába biztosít átjárást, az óvoda előtti részig térkövezett járdákkal, a kereszteződésben forgalomterelő szigettel. Az építendő buszöböl mögé természetesen új buszváró és modern utcabútorok kerülnének.

E hónap elején jelent meg az önkormányzatok által kötelezően nem ellátandó feladatok biztosítását szolgáló épületek fejlesztés-



*Épül a Hámán Kató utca*

oldal dokumentumot is prezentáltuk a 15 napos határidőn belül, ezzel minden előírt kritériumnak megfeleltünk, így most már csak a sikeres elbírálást várjuk. A támogatással az óvoda és a most épülő közösségi házunk megújuló energiaforrású fűtés és használati melegvíz ellátását kívánjuk megvalósítani hűs nagyméretű napkollektor és egy hőszivattyú beépítésével. Az új energiaforrás a meglévő radiátoros rendszerre csatlakoztatva működne. Komolyságát tükrözi, hogy interneten keresztül vezelve

tését célzó pályázat kiírása. Községünkben a volt tűzoltószertár „szolgáltatóház” és a sportöltöző tartozik ebbe a kategóriába. A szolgáltatóházat szeretnénk a mai kor követelményeihez igazítva felújítani, átépíteni (tetőcsere, hőszigetelés, nyílászárócsere, belső rekonstrukció, hozzáépítés, épület külső megváltoztatása) míg a sportöltözőhöz egy oldalsó szárnyat építenénk, amely a kapu mögé nyúlna be, bírói öltözővel, vizesblokkal, közösségi helyiségekkel. Itt a büféhez kerthelyiség is tartozna. Jelenleg a pályázati dokumentációk összeállítása, tervezés, engedélyeztetés folyik. Mindkét épület esetében a fejlesztések költségei kalkulációink szerint meghaladnák a 10 millió forintot. A szolgáltatóház esetében a fejlesztési ÁFA az önrész, míg a sportöltöző esetében a fejlesztés 100%-os támogatottságú. Az előzetes projektbírálaton már túl vagyunk, minden kritériumnak megfeleltünk, de mint sejtettük: négyeszeres túligénylés várható. Ha pályázatunkat jól összerakjuk és a bírálat során tudjuk hozni a plusz pontokat, akármi is történhet, persze a kudarc nagyobb aránnyal van jelen, mint a siker, de ha meg sem próbáljuk, nem is fog sikerülni.

Szót ejtenék a „Dózsa utca és társai” ügyünkről is. A bíróság által kirendelt igazságügyi szakértő kifejtette, hogy az utak építése esetében a kellékszavatossági idő 10 év. A fennálló úthibákért a kivitelezőt marasztalta el, mondván az utak hibás építési technológia és az út utépítésre nem, vagy csak részben alkalmas anyagok felhasználásával készült. Így felszólítottuk a kivitelezőt a hiba szakértő által előírt kijavítására, aki ennek megkezdését a megadott határidőig nem kezdte meg. Ezt követően döntött úgy a testület, hogy a 2005–2006-ban kötött építési szerződéstől eláll, erre jogalapot adnak a fentiek. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az utak építéséért kifizetett szerződéses összegeket hibás teljesítés miatti szavatossági igény alapján visszaköveteljük. Jogászuk a napokban nyújtotta be a Vas Megyei Bírósághoz a szerződéstől elálló keresetünket, a szolgáltatás visszatérítésére kötelezés jogcímén, az egykor több lépcsőben kifizetett közel 25 millió forint plusz kamatai erejéig. Egyúttal kértük a bíróságot, hogy a Dózsa György utcán kívül a többi utca vonatkozásában is rendeljen ki szakértőt (József Attila, Béke, Tópart, Árpád), a lakóparki utakra nem, mivel annak nem az önkormányzat volt az építtetője, az arra való garanciális jogokat annak építtetője tudja gyakorolni. Arra a kérdésre, hogy megtérül-e a kárunk, mikor lesznek ismét járhatóak az utcák, ezt ma még senki nem tudja megmondani. Az ügyek jogi intézéseivel párhuzamosan önerős felújítás mellett a legrosszabb állapotú utcákkal kezdve hozzálátnunk azok felújításához. Igaz, az idei évre ígértük a Dózsa utca rendbetételét, de ez a jogi, szakértő általi állapotfelmérés miatt már a jövő évre csúszik. Ennek megvalósítására pénzügyi gazdál-

kodásunk, tartalékunk jelent garanciát. Egy biztos. Ha önerőből kell kigazdálkodnunk, akkor nagyon sok idő fog eltelni, míg az összes rossz út ismét járható lesz. Sajnos ebben a gazdasági környezetben a belterületi útfelújításokat célzó pályázatok továbbra sem kerülnek kiírásra.

Hosszú, több évtizedes kihagyás után ismét szüreti felvonulást, kora esti műsort és hajnalig tartó szüreti bált tartottunk szeptember 24-én, szombaton, ami a visszajelzések alapján nagy sikert aratott. Ezúton is megköszönöm mindenki segítségét, aki részese volt a sikernek! Nádas Nikolettának, Tóth Antalnak, illetve mindenkinek! Az óvodának, a nyugdíjasklubnak, az énekkarnak, az egyesületnek, a sportkörnek, a fiatalságnak, de köszönet jár a traktorosoknak is. Név szerint Nagy Szabolcsnak, Horváth Ferencnek, Szabó Gyulának, Skrapits Lajosnak, Góber Istvánnak, Hoós Norbertnek, Bakonyi Eriknek, Stubits Bálintnak, Tóth Zoltánnak, Tóth Antalnak, Zernovác Józsefnek és a vadásztársaságnak (illetve Bagoly Józsefnek a tavaszi májusfa beszállításáért az erdőből!)! Köszönet jár Molnár Gábornak, amiért harmonikajátékával hozzájárult a délután és a kora este hangulatának emeléséhez! Köszönet jár Kántor Lászlónak is, aki éjjel előtt lepte meg a szórakozókat a bálon négy táncosával és egyórás fergeteges rock and rollal járult hozzá a nap sikeréhez. Segítségüket ezúton is köszönöm! A nap sikerét bizonyítja, hogy a délutáni- bor és mustkóstolásra vásárolt 600 műanyagpohár sajnos nem lett elég. A nap nyertese volt mindenki, aki akár résztvevőként, szervezőként, nézőként részt vett az eseményeken. Óvodásaink, gyermekeink pedig örök életre szóló élménnyel lettek gazdagabbak.

Befejezésül szeretném megköszönni minden képviselő segítségét, nélkülük az idei évi mutatók nem így alakultak volna! Név szerint Dr. Tatai-Szabó Miklós alpolgármester és Szilágyiné Pompor Vilma a jogi, illetve kulturális ügyekben, míg Lóránth József és Hompasz Béla a konkrét, aktuális feladatok és fejlesztések ügyében, Stieber Tibor és Koltay István pedig leginkább a fejlesztési irányelvek kitűzésében és a sportélet szervezésének területén jeleskedett, így összességében mindenki segítségére számíthatott a falu. Így elmondható, hogy az idei év is kollektív munka volt, pénzügyi mérlegünket, mutatószámainkat pedig bármelyik önkormányzat megirigyelheti: működési költségeink alulmaradtak, míg a bevételeink meghaladják a költségvetésünkben szereplő összegeket! Zárszóként mindenkit nagyon sok szeretettel várok az év hátralévő rendezvényeire! Megköszönve érdeklődését lakóhelye közügyei iránt:

**Németh Tamás**  
polgármester

## Szívem csücskei, a nyugdíjasok

A jó bornak nem kell cégér. Mondjuk olyan dolgokra, amelyek már megállnak a maguk lábán és nem kell reklámozni, nem kell a szívünket-lelkünket kitenni azért, hogy még jobb legyen. A nárai Nyugdíjas Klub ilyen. Sokan vagyunk, sok jókedvű ember, sok vidám beszélgetés. De mivel emberek vagyunk, így csak az irigyek ronthatják el a szánk ízét. Olyan emberek, akik nem mernek megjelenni a többség előtt, akik nem merik magukat adni és kel-

lemesebb nekik, ha kinyilvánítják véleményüket úgy, hogy ezzel embertársaikat bánthatják meg. Így történt ez a mi kis falunkban is... De sebj, a többséget, a vidám együttléteket megrontani nem lehet, ők pedig csak maradjanak maguknak, szomorkodjanak otthon. Pedig szívesen várjuk őket is, a kapu tényleg nyitva áll mindenki előtt, hiszen a jókedv továbbra is még több impulzust vár a nárai Nyugdíjas Klubban.

**Nádas Nikoletta**  
művelődésszervező

## Náraiért Egyesület hírei



Kedves olvasók! Mindnyájunk örömeire szép, hosszú nyárutóban volt részünk. A nyáron mindenki igyekezett pihenni, feltöltődni, kikapcsolódni. Egyesületünk a meleg évszakban is szolgálta településünk közéletét:

- Megszerveztük és lebonyolítottuk a gyermeknapot, május 28-án. Nádas Nikolett segítségével vetélkedőt, rajzver-

tünk ezen a minden korosztályt megmozgató, színvonalas napon. Reméljük, hogy hagyomány teremtődött és jövőre legalább ilyen sokan örülhetünk egymás társaságának, mint az idén. Lóránth Csaba sok remek fotót készített a sokadalomról. A fényképeket az



senyt tartottunk a Művelődési Házban. Elhoztuk a gyerekeknek a Holle anyó Színházat, akik magukhoz húen, színvonalas előadáson eljátszották Az aranyszörű bárány című tréfás darabot. Finom vacsora főtt a kondérban, melyből mindenki jóízűen falatozott. Tombolasorsoláson sok-sok ajándékkal gazdagodhattak csemetéink. Ezúton köszönjük meg mindenki segítségét!

- A falunapon, július 9-én a szervezési feladatokban és a kézműves tevékenységekben segítettünk.

- Szeptember 24-én, a szüreti mulatságon nagy várakozást megelőzően vettünk részt. Nagyon örülünk, hogy ott lehet-



egyesület honlapján tekinthetik meg: [naraiert.gpinet.hu](http://naraiert.gpinet.hu).

Őszre, télre tervezett további programjaink:

Részvétel az október 23.-i ünnepségen.

Márton-napi játszóház: november 11-én.

Katalin bál, november 26-án.

Mikulás-várás december 5-én.

Adventi vásár december 10-én.

Örökzöld Nyugdíjas Találkozó december 17-én.

Jézuska-várás december 23-án.

**Marton Melinda**

## Staféta

Fél év szünet után kapta meg a stafétát Nádor Dorka. Zernovác Rékával osztálytársak Felsőcsatáron. Réka kérésére kerestem meg Őt, hogy bemutathassam az olvasóknak. Én magam nagyon kedvelem ezt az ötödikes kislányt. Körülbelül négy évvel ezelőtt költöztek a Kossuth utcába, s hamarosan aktív részese lett a falu közösségi életének. Énekelt a Sárgaliliom Énekkarral, szerepet vállalt a betlehemes karácsonyi műsorban, szívesen mond verset is. Mindig lehet rá számítani és emellett kitűnő tanuló. Egész személyiségét egy szelíd és vidám báj öleli körül. Szívesen vagyok a társaságában. Ismerjék meg Önök is.



– Júniusban az évzárón nagyon büszke lehetett az édesanyád, mivel testvéreiddel együtt te is kitűnő tanuló lettél. Kérlek, mutasd be kicsit a családodat!

– A családommal pár éve költöztünk Náraiba. Van egy kishúgom, Liza, aki második osztályos, és van egy öcsém, Áron, aki negyedikes. Mindketten kitűnő tanulók.

– Megszoktatok már Náraiban? Honnan költöztetek ide és miért?  
– Igen, már megszoktunk itt. Kösze gról költöztünk ide, és ennek az volt az oka, hogy a kösze gi lakás már nagyon pici volt mindannyiunknak.

– Mi a hobbid, mi érdekel, mit csinál szívesen szabadidődben?

– Hobbim a ministrálás, az olvasás, a kézműveskedés. De szívesen futok, görkorsolyázok, biciklizek szabadidőmben.

– Hol szoktál tanulni? Mennyi időt szánsz rá? Van-e valami jó módszered az eredményes tanuláshoz?

– Otthon szoktam tanulni, és két-három órát szoktam rászánni. A módszerem nagyon egyértelmű: ha van valami szóbeli tanulnivaló, akkor az a legcélszerűbb, hogy megtanulom, és így nem maradok le a tananyaggal.

– Vannak barátaid? Mit csináltok együtt?

– Természetesen vannak barátaim is. Sőt, én úgy gondolom, hogy nincs olyan ember, akinek nincs legalább egy barátja. Mert a barátok arra vannak, hogy számunkra vidámságot, örömet nyújtsanak. Én a barátaimmal sokat szoktam együtt tanulni, játszani, biciklizni, de legfőképpen nevetni.

– Kinek adod a stafétát?

– Én Andor Dórának adom át a stafétát.

**Marton Melinda**



## Nemzeti ünnepünk, augusztus 20.

Antóni Sándor: Alkotmányunk Ünnepe (részlet)

*Szeretünk hazánk úgy, mint gyermekünk,  
Tiszteljük őseinket, kiket soha sem feledünk.*

*Becsületre,*

*Tisztességre, Bátorságra tanítottak,*

*Kik a hazáért oly sok vért áldoztak.*

*Szeretünk téged, mindannyiunk bölcsőjét,*

*Itt születünk, e földnek esszük áldott kenyerét.*

*Alkotmányunk tisztelt Ünnepe,*

*Szent István királyunk dicső szellemébe,*

*Emlékezzünk, de semmit ne feledjünk,*

*Hitben és reményben tovább kell, hogy éljünk.*

*Hazánk Magyarország, te oly sokat áldoztál,*

*Kit igazságtalanul megcsönkítettak. (...)*

Augusztus 20. az egyik legősibb magyar ünnep, Szent István király ünnepének napja. A keresztény magyar államalapítás, a magyar állam fennállásának emléknapja. Kis falunk is megünnepelte nemzeti ünnepünket, méltóképpen. A Sárgaliliom Énekkar ismét kitett magáért, s az ünnephez illő dallamokat szólaltatott meg. Alkotmányunk ünnepe című költeményt Nádor Dorka előadásában hallgathattuk meg. A rendezvény zárását, meghívott vendégeinkre bízta, a sárvári Regös Együttesre. Az öttagú csoport hatalmas hangulatot varázsolt a Művelődési Ház nagytermébe és az ott helyet foglaló emberek szívébe. Öröm volt hallgatni a különböző tájegységről felhangzó népzenei dallamokat, a kuruc nótákat. Szűnni nem akaró taps fogadta az együttest, s úgy tűnt, nem igazán akarja elengedni a nagyérdemű a sárvári művészeket. Jó hangulatban, de tisztelettel adóztunk nemzeti ünnepünk oltárán.

**Nádas Nikolett**

művelődésszervező

## Óvodánkról

„Elmúlt a nyár, itt az ősz, kampósbotl jár a csósz” – írja a költő a gyermekeknek szóló versében. A nyári felújítások után óvodánkban egy újabb nevelési évet kezdtünk el. Csoportlétszámaink folyamatosan és öröndetesen nőnek. Egyre több helyben lakó választja óvodánk szolgáltatását gyermekének. Köszönjük bizalmukat! A nevelési év végére (2012. május) 43 fő látogatja óvodánkat. Ez örömteli számunkra, de újabb megoldandó problémákat is előrevetít.

A nyári lezárás alatt az óvoda nagytakarítását, karbantartását és felújítását folyamatosan el tudtuk végezni. Megújult és megszépült a másik csoportszoba is. Vizesedés miatt ki kellett pótolni a parkettát. Csiszolás és lakkozás után olyan lett, mintha új lenne. Korszerű és modern világítótestekre cseréltük a mennyezet elavult neon égőit. Meleg és otthonos színt kapott a csoportszoba fala. Új függönykarnissal, függönyökkel szépültek ablakaink. Gyermeköltözőnk is új világítótesteket és csúszásmentes járólappokat kapott. Falazatáról lebontattuk a régi műanyag burkolatot, a falakat merész, de meleg és hangulatos színnel festették le. Az öltözőszekrényeket átalakítottuk a jobb helykihasználás miatt. A fogasok alá faliszőnyeg került, a takarófüggönyöket is újra cseréltük. Az öltöző felújításával elsődleges célunk, hogy a belépőket otthonos melegség fogadja. A kiscsoportos gyerme-

keink birtokukba vehették az új, bükkfából készült asztalokat. A volt iskolaépület felújítását megelőzően a két intézmény bejáratát különválasztó kapu épült. Tervünk, a kerítés felújításával egyidő-



ben a bejárat áthelyezése a Kossuth utca felőli oldalra. Így majd sokkal biztonságosabb lesz az épület megközelítése és a parkolás is. Ezúton szeretnénk megköszönni elsősorban a szülők segítségét, valamint a fenntartó támogatását. Tisztelettel:

**Dr. Némethné Fábsics Ildikó**

óvodavezető

## Gyermekeink örömére

Öröndetes esemény történt szeptember elején falunk történetében: minden biztonsági előírásnak megfelelő játszóteret vehettek birtokba gyermekeink. Ezúton is szeretném kérni a nagyobbacska gyerekektől is a rendeltetésszerű használatot, valamint, hogy legyenek tekintettel a náluk kisebb társaikra. Hiába biztonságosak a játékok, baleset akkor is történhet.

Szülői kezdeményezésre 2011. október 4-én délelőtt 9 órai kezdéssel indult a Csicsergő Klub, melynek átmenetileg a Művelődési Ház ad otthont. Kérem az érdeklődő szülőket, vegyék fel a kapcsolatot a programot szervező két anyuka valamelyi-

kével. Elérhetőségük: Takács Ildikó: 06-70/3690-932, e-mail: szelesi.ildiko@gmail.com, Nagy Andrea 06-30/8948-288, e-mail: dida74@gpinet.hu.

Sajnos jön az ősz, egyre szeszélyesebb az időjárás. A rossz időben is szüksége van a kicsiknek és persze az anyukáknak is társaik támogatására. Jó szívvel ajánlom ezt a programot, vegyük a fáradságot a kimozdulásra! Jövőre, ha befejeződik a régi iskola épületének átalakítása, az új közösségi házban egy Baba-Mama Klub indításában is gondolkodunk. Minden kezdeményezésre, ötletre nyitottak vagyunk! Addig is jó szórakozást, kikapcsolódást kívánok a falu közeleti programjaihoz!

**Molnárné Németh Emma**

védőnő

## Szüreti felvonulás képekben





## Szüreti felvonulás képekben





## Jó bor, jó egészség

Feltámadt egy kedves rendezvény. Feltámadt egy régi hagyomány. Náriai múltja a szüreti felvonulás által új életre kapott, újra a figyelem középpontjába került a jókedv, az együttlét, a társasági szórakozás hagyományörzés bőrébe bújó változata. Hosszú egyeztetések, vidám megbeszélések és sok-sok első szóra ugró segítő, lelkes fiatal és még fiatalabb jött, látott és győzött 2011. szeptember 24-én. Jó volt látni a csillogó szemeket, a folyamatosan ötletelő náraiakat, akik azért áldozták fel a drága perceiket, óráikat, napjaikat, hogy a nárai közösség egyik legszebb hagyományát élésszék újjá.

Aznap már kora reggel több tucat lakos díszített kocsikat, traktorokat, gallyazott, bort fejtett, vagy éppen a mozgósításban járt élen. Jó volt látni a lelkes és jókedvű segítőket, a futkározó gyermekeket, a koszos kezű felnőtteket. Kilenc traktor kapott új külsőt, az utánfutókat pedig még a gazdáik sem ismerhették meg szeptember 24-én dél körül, amikor már a menetben résztvevő járművek szüreti külsőben virítottak.

15 órakor megmozdult a menet, megdobbantak az izguló szívek, nekilendültek a szekerek, traktorok, szüreti csodajárművek. Megtelt vidám, integető és kacagó – bortól megvidámodott – utassal, akik a nézelődők lelkes tapsa mellett egész Nárait telezengték szüreti nótákkal és kacagtató külsőjükkel. A menetben helyet kaptak a lovas huszárok és a nárai helyi lovasok, a kisbíró, a hegybíró, a hegycsósz, a lisztező asszonyok, a jósnők, egy rab és egy boszorkány. Külön traktort kapott a nárai nyugdíjas klub, a Sárgaliliom Énekkar, a nárai néptáncosok, az Aranykapu Óvoda ovisai és szülei, a népzeneészek és a Senior Együttes táncosai, a kovácsok, a cigányok, és több traktort a falu népe töltött meg. Minden utca megkapta a polgármester-kisbíró köszöntőjét, a több pohárnyi finom bort, a Zsivány zenekar muzsikáját és a

maskarába bújó résztvevők örömködését. Le a kalappal minden felvonuló előtt, hogy vállalta ezt az izzasztó és megerőltető, de annál vidámabb falujárást. A Művelődési Háznál sok bámészkodó várta már a menetet, hogy friss borral és frissen préselt szőlőlével köszöntsék őket, segítve nekik, hogy így a zsíros kenyér, semmivel össze nem hasonlítható ízével erősítsék meg magukban, hogy jót cselekedtek.

18 órától kezdetét vette a színpadi produkciók sora, ami előtt még a „prominens” személyek – mint pl. a hegybíró, a hegycsósz – mondták el a szüreti hagyományokhoz kapcsolódó soraikat. Az első fellépő a helyi óvodások Csipet Csapata volt, akik sok szépséggel fűszerezett műsorukkal jó alapot teremtettek a további kellemes hangulatnak. Zalaegerszeg Botfa nevű településrészéről érkeztek a Válicka Citerazenekar tagjai, akik virtuóz játékukkal őszinte vastapsot hívtak elő a szépszámu közönség kezeiből. Ennél nagyobb elismerést már csak az Ungaresca Néptáncegyüttes Senior Csoportja kapott, akik fiatalokat meghazudtoló pontossággal és lelkesedéssel adták elő négy tételből álló produkciójukat. A pihenőidő a Zsivány zenekaré volt, hárman is kerek egészet alkottak, hangszeres tudásukkal elkauzoltak minket a Kárpát-medence számos vidékére. Hazai erők kezdtek, hazaiak fejezték be a színpadi műsort, a Sárgaliliom Énekkar sokszínű – egyáltalán nem csak sárga – műsora is megtapsoltatta a nárai publikumot.

Rövid átállás, csöppnyi kocsmazaj, s már kezdődött is a szüreti bál. Jó volt látni, ahogy együtt mulatott fiatal, s szépkorú, férfi és nő, táncoslábú és pihenő, megfáradt harcos. A tombolasorsolás csak hab volt a tortán, egy pici lélegzetvételnyi szünet a fergeteges bálban, ami hajnalig tartott. „Jövőre Veled ugyanitt!” – idézhetjük a szlogent, s ez áll a 2012-es szüreti felvonulásra is, ami feltámadt, s köszöni, jól van.

Nádas Nikolett  
művelődésszervező

### Kovács Ramóna: Nyárvégi tavasz

Szeretem mikor úgy  
íródnak a szavak,  
ahogyan az út mellett  
csordogál a patak.

Mosolygó napfényben  
ül az örök magyar.  
Megy most a városba  
s virága újra hajt.

Szívében feltámad  
újra a nagy remény,  
könnyceppét elnyeli,  
becsüli az erényt.

Türelemmel várja  
mikor útja véget ér  
s a téren virágot bont  
a millió pipitér.

2008.07.31.

## Humor

### Citera

- A híres erdélyi népzeneészt interjúvolja egy riporter:
- Mondja, Áron bácsi, hány éve citerázik már?
  - Tizenöt éve.
  - És azelőtt?
  - Azelőtt nem citeráztam.

## Hírek

### Egy százalék felajánlások

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal Vas Megyei Adóigazgatósága tájékoztatása szerint a személyi jövedelemadó meghatározott részének az adózók rendelkezése szerinti a 2010. évi személyi jövedelemadó egy százalék felajánlásából az alábbiak szerint teljesült: A Náraiért Egyesület javára 57.626 forint, a Nárai Templomért Alapítvány javára 146.935 forint. Segítségüket megköszönve: Marton Melinda, Horváth Szabolcs, Náraiért Egyesület és Németh Tamás, Nárai Templomért Alapítvány nevében.

### Neon lámpatestek eladók, ablakok elvihetők

Tisztelettel tájékoztatom, hogy a volt iskolaépület tantermében elbontásra került, működő 3-as neon lámpatestek eladók 500 forint/darab egységáron. A volt iskolaépület faablakai is cseréjük végett tüzelési célra elvihetők. Érdeklődni a Polgármesteri Hivatalban lehet. Németh Tamás polgármester

## Könnyű léptekkel



Civilizációs jelenség, hogy egyre kevesebbet járunk, ráadásul lábunkra cipőt húzunk és a legtöbbször mesterséges, gyakran túl kemény és túl sima felületeken lépkedünk. Genetikai okok, túlsúly, mozgásszegény életmód, rossz felépítésű cipők, továbbá az álló foglalkozásokkal együtt járó igénybevétel miatt a támasztó ívek idővel ellapulnak.

Lúdtalp, bűtyök, kalapácsujj. Ha kialakul a bokasüllyedés, azaz lúdtalp, egész testtartásunk megváltozik. A lúdtalpasok lábfejen bűtyök, kalapácsujj és egyéb, fájdalmat okozó deformitások alakulhatnak ki, amelyek megnehezítik a mindennapi járást és az állást. Hasonló módon mint az épületek esetén, ha a legsósemeleten mechanikai probléma jelentkezik, a fal bármelyik felettel lévő emeleten megrepedhet. A terhelésre jelentkező fájdalom nem csupán a talpon, hanem a vádli és comb területén, de akár a derékban, sőt a háton is jelentkezhet.

A köznyelvben bűtyökként ismert elváltozás azt jelenti, hogy a nagylábujj középcsontjának a feje kifelé nyomul, a rajta lévő porc jelentősen megnagyobbodik. A cipő nyomja a rendellenesen kiálló részt, a csontthártya állandó irritációja miatt egyre hevesebb fájdalom támad, a test egyfajta védekező reakciója képpen kóros csontburjánzás indulhat meg. Ilyen állapot esetén gyakori a nagylábujj elfordulása, amely így a kisebb lábujjak felé mutat. A bőr tűzpiros, forró és kidörzsölődik a cipőben.

A bűtyökhöz hasonlóan a kalapácsujjat is statikai rendellenességek okozzák. Önmagában a lábujj torz állása is fájdalmas, és nem egyszer bűtyökképződéssel együtt okoz panaszt. A deformitás a

másodiktól az ötödik ujjig terjedhet. Az egymásra ugró, fájós lábujjak folyamatosan dörzsölhetik egymást. A bőr megvastagodik, kisebesedik, tartós gyulladás jön létre.

Betét, gyógycipő, lábtorna. A bűtyök és a kalapácsujj előrehaladott esetben általában már csak sebészi módon javíthatók, ezért tanácsos megelőzni kialakulásukat. Fiatalkorban mindenképpen, de idősebbeknél sem késő megpróbálni gyógytornával visszaállítani a kis lábizmok erejét. Este, akár TV nézés közben is végezhetünk néhány gyakorlatot, utána hűsítő krémmel érdemes masszírozni a végtagot. Megfelelő gyógyászati segédeszköz viselése is könnyíthet a panaszokon. Fontos, hogy lehetőleg egyedileg gyártott betétet használjunk, utóbbi időben elterjedtek a könnyű, termoplasztikus betétek, melyek hőre lágyuló műanyagból készülnek. A betétet fokozatosan kell megszokni, napi egy órával növelve a használati időt.

A kedvezőtlen folyamatot felgyorsítja a hegyes orrú, illetve túlsarkú cipő viselése. Mindennapi használatra kifejezetten jó kialakítású cipőt kell beszerezni. Jó választás a bűtyöknek, kalapácsujjnak helyet adó gyógycipő is. Az úgynevezett gördülő talpas (MBT) cipők is segíthetnek a láb kisizmainak megerősítése révén a statikailag kiemelten fontos boltozatos állapotának javulásához.

Legfontosabb pedig az lenne lábunk egészsége szempontjából, hogy minél többet járjunk mezítláb, otthon vagy a meleg idő beköszöntével a természetben. Az egyenetlen, rögzös talajon való gyaloglás mechanikus ingereken keresztül segíti a láb természetes állapotának megőrzését. Gyógyfürdőkben, wellness központokban találhatunk Kneipp-taposót, melynek lényege a kavicsos kiképzésű medencékben sétálgatás, hideg-meleg vízben, amely serkenti a láb vérkeringését, és alaposan megdolgoztatja az izmokat.

**Dr. Nedeczky Éva**  
házi orvos

## Tisztelt Olvasó!



Az alábbiakban az anyatejes táplálásról szeretném néhány gondolatot megosztani Önökkel. Az előző írásomban az Európában előfordult Coli baktérium által okozott hasmenés járvány vonatkozásában helyesbítetek: a megbetegedések nem az uborka, hanem növényi csírák miatt fordultak elő. A téves információ oka, hogy cikkem közlésekor az uborkát tartották a fertőzés forrásaként. Egyebekben az ott leírtak ma is aktuálisak.

A csecsemő természetes táplálása a szoptatás. Anyatej hiányában mesterséges táplálásról beszélünk. Anyatejes táplálás: a szülés befejeztével az anyai szervezetben tejelválasztó hormon (lactotrop) termelődik, melynek hatására megindul a mellek tejmirigyjeiben az anyatej képződése. Az első nap anyateje kis mennyiségű, de rendkívül sok fehérjét, egyéb tápanyagot, vitaminokat tartalmazó colostrum. A szülést követően az újszülött a születési súly 10%-áig is elvesztheti. A súlyvesztés természetes jelenség, mert az újszülött az anyatej késleltetett termelődése miatt nagymérvű sejtvíz tartalékkal rendelkezik. Az anyatejes táplálás előnyei a csecsemőnél:

– Optimális csecsemőtáplálék. Az anyatej összetétele a gyermek korának megfelelően változik.

– Az egyetlen táplálék, mely emberi fehérjét tartalmaz. Nem alakul ki mellette ételallergia, szemben a tehéntejjel.

– Sok védőanyagot (immunglobulint) tartalmaz, mely az egyébként esendő csecsemőt védi az infekciótól.

– Könnyen emészthető. A csecsemő emésztőszervrendszere még nem fejlődött ki a születéskor teljes mértékben. A legnehezebben emészthető zsírtartalom az anyatejben megtalálható lipáz (zsíremésztő enzim) segítségével hasznosul a babánál.

– Kiegyensúlyozott, ideális anya-gyermek kapcsolat.

– Tekintettel arra, hogy a szoptatás nem csupán táplálkozás, hanem légzési gyakorlat is (vákuum képzése a csecsemő szájüregében, majd kilégzés) a ritkán előforduló csecsemőkorai bölcshalált is megakadályozhatjuk.

Szoptatás előnyei az anyánál:

– Meghitt anya-gyermek kapcsolat.

– A legtisztább táplálási mód. A gondosan lemosott emlőbimbó nem teszi szükségessé az edény (cumisüveg, pohár) használatát.

– Optimális hőmérsékleten való táplálás.

– Tévhit, hogy a szoptatás elhízáshoz vezet.

– A szoptatással kiürült mell megakadályozza a mastitis (mellgyulladás) kialakulását, mely a mellek kifejesével megelőzhető. Ha mégis bekövetkezne, fejéssel, antibiotikummal, sebészeti kezeléssel lehet gyógyítani. Kihangsúlyozom a mellgyulladás megelőzésében a védőnő szerepét.



– Statisztikailag kimutatták, azon nők, akik valaha szoptattak a későbbiekben ritkábban betegszenek meg mellrákban.

Tévhit a szoptatás tekintetében:

– Vizes az anyatej? Nem igaz. A rövidebb fehérjelánc miatt valóban áttetszőbb az anyatej a tehéntejénél. A csecsemő fejlődése azonban cáfolhatja ezeket a feltételezéseket.

– Mit egyen a kismama? Átlag fűszerezettségű fehérjében, vitaminokban gazdag ételeket és kb. 2 liternél több folyadékot fogyasszon. Napi 2-3 kávé megengedett.

– Ha megbetegszik a szoptató kismama szedhet-e gyógyszert? Igen, de a gyógyszer felírása előtt kérdezze meg a gyermekorvost, hogy az adott gyógyszer az anyatejben károsítja-e a csecsemőt (kontraindikáció).

Végül néhány tanács a szoptatással kapcsolatban:

– A szoptatási intervallumokat célszerű betartani. A csecsemő gyomra azonos időben ürül, a szoptató kismama melle úgyszintén.

– Ha a mellből ürülő anyatej mennyisége nem elegendő, mindkét mellből célszerű szoptatni. Azzal a mellel kell kezdeni a következő táplálást, amellyikkel abbahagyták.

– A szoptatást kényelmes testhelyzetben (fekve, vagy ülve) egyaránt lehet folytatni.

– Ha a kismama mellbimbója nem emelkedik ki, berepedezett bimbóvédővel célszerű szoptatni.

– A szoptatásnál szünet beiktatása is célszerű. Ekkor és a táplálás befejeztével böfögtetni is lehet a csecsemőt: függőleges helyzetben a hát gyengéd ütögetésével.

– Ha több az anyatej a szükségesnél, le kell fejni a melleket. A lefejt anyatejet hűtőben egy napig, lefagyaszta 2-3 hónapig tárolhatják. Köszönöm figyelmüket:

**Dr. Halász Ernő**

csecsemő- és gyermekgyógyász háziorvos  
c. kórházi főorvos

## A nők intim higiéniája



Napjainkban a lányok már hamarabb érnek és a nemi életet is korábban kezdik, ez pedig számos higiéniás kérdést is felvet. A külső női nemi szervek állandóan összefekvő bőrfelzínnel borítottak. Itt a bőr vékony és védekezőképessége is csökkent. A terület vér és nyirokerekkel bőven ellátott, nagyszámú verejték- és faggyúmirigy található itt. A

hüvely váladékának vegyhatása az élet folyamán többször változik. Születéskor steril, majd az anyai hormonhatásra átmenetileg savassá válik, ekkor megtelepszenek rajta a lactobacilusok. A hormonhatás megszűnésével a vegyhatás lúgos irányban tolódik, s ez a pubertáskorig megmarad. Ekkor a saját hormonális működése miatt ismét elszaporodnak a lactobacilusok, melyek védenek a helyi és felszálló fertőzések ellen. Az előbbiekből adódóan más ápolást igényel a lányok, mást a reproduktív korúak és mást a klimax utáni nők intim területe. A kislányoknak (pubertáskor előtt) és a klimax után a semleges vegyhatású 7-es pH-jú intimhabot ajánlom. Bőrunyugtató, hidratáló, gyulladáscsökkentő, erősíti a bőr önvédelmi rendszerét (nem irritál, színezék- és illatanyag mentes).

A termékeny korban lévő nőknek savas vegyhatású 4-es pH-jú lemosó ajánlott. Ez megőrzi az intim terület sajátos flóráját, közben véd a gyulladásoktól, szárazságtól, és a baktériumoktól. Különösen ajánlott menstruáció, terhesség és szoptatás idején. Használata javasolt hüvelygyulladás, gombásodás, szárazság és úszás után is. A normál hüvelyflórát többféle baktérium alkotja. Az egyensúly sérülékeny, sok tényező hat rá pl.:

– hormonális tényezők, beleértve a terhességet, fogamzásgátlást, klimaxot

– egyes betegségek pl.: cukorbetegség

– különböző kezelések pl.: antibiotikumok, citosztatikumok

– megváltozott anatómiai viszonyok vagy fejlődési rendellenességek.

Gyakran, ha szeméremtesti vagy hüvelyi viszketést, váladékozást tapasztalunk, nem fordulunk azonnal orvoshoz, hanem megpróbáljuk intim mosakodó szer használatával meggátolni a folyamat előrehaladását. De ne feledjük, az intim higiéniás szerek használatánál nem használunk mosdókesztyűt, sem szivacsot! Ha néhány napon belül nem tapasztalunk javulást, jó ha felkeressük a nőgyógyászt.

**Molnárné Németh Emma**

védőnő

## A „Sárgaliliomról”

Lehetőségem nyílt az ideai falunapra való felkészülés keretében egy rövid időre bekapcsolódni a Sárgaliliom Énekkar munkájába, ezzel kapcsolatos gondolataimat, tapasztalataimat szeretném most röviden megosztani a falu lakosságával!

11 ember: 7 asszony, 2 nagylány, 2 kislány és 2 férfi, akik hetente összejönnek, hogy együtt daloljanak és énekükkel időről időre örömet szerezzenek a falu lakóinak, ismerősöknek és ismeretleneknek egyaránt. Vannak köztük iskolások, dolgozó emberek és nyugdíjasok is! Nem kis teljesítmény vállalni a sok próbát, gyakorlást, esőben, fagyban, jó időben, rossz időben! De ők vállalják, mert jól tudják, hogy mindez elengedhetetlen a siker eléréséhez! Engem első perctől szeretettel fogadtak, hallgattak a szavamra! Akarnak és képesek is fejlődni! Minden elismerést megérdemelnek, hogy a nehézségek ellenére is kitartanak! Feltétlenül meg kell említenem

a családtagok szerepét is, akiknek a támogatása, beleegyezése nélkül nem működhetne a kórus! Hála ezért nekik! Egyben buzdítok minden kedves falubelit, kicsit és nagyot egyaránt, hogy aki úgy érzi, szeret és tud is egy kicsit énekelni, csatlakozzon a kórushoz! Persze vállalva a kötelezettségeket!

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet, hogy továbbra is támogassa az énekkart, hogy megfelelően tudjon működni! Hiszen az énekkar célja sem más, mint a hagyomány őrzése, szülőfalunk, Náriai hírnevének öregbítése! Sok sikert kívánok a Sárgaliliom Énekkarnak! Végül soraimat egy Babits Mihálytól vett idézettel zárom:

„Mindenik embernek a lelkében dal van  
és a saját lelkét hallja minden dalban.  
És akinek szép a lelkében az ének,  
az hallja a mások énekét is szépnek.”

**Varga-Szabó Annamária**

## 12 végzetes tanács

A szülőknek, ha gyermekeiket bűnözővé akarják nevelni. Brémában a fiatalkorúak ügyeivel foglalkozó törvényszéken jelent meg az alábbi szövegű plakát. Érdemes elgondolkodni rajta.

1. Adj meg gyermekednek mindent, amit csak akar, így arra a meggyőződésre jut majd, hogy övé az egész világ.
2. Ha gyermeked trágár, ízléstelen kifejezésekkel él, csak ne vess rajta, hogy annál érdekesebbnek tartsa magát.
3. Ne részesítsd semmiféle vallásos nevelésben. 18 éves korában majd ő maga választhat, hogy miben higgyen!
4. Sose mond gyermekednek: „nem jó”, „nem helyes”! Ezáltal még bűntudata támadna.
5. Minden hibáját, hazugságát igyekezz helyette elrendezni! Így biztos lesz abban, hogy a saját vétségeiért is mások felelősek.
6. Olvasson, nézzen, amit csak akar! Evőeszközt viszont gondosan fertőtlenítsd!
7. Házassági perpatvaraitoknak legyen a tanúja! Ha majd elváltak, legalább nem csodálkozik.

8. Bármit megkívánna, adj neki pénzt rá, nehogy valaha is rádöbbenjen, hogy a pénzért meg kell dolgoznia.

9. Gondoskodj arról, hogy minden lehetséges ételt, italt, luxust megkapjon. Különben a reklámok láttán esetleg depresszióba esik.

10. Adj neki mindig igazat! Hiszen a szomszédok, tanárok és mindenki más csak bosszantják, és kárát akarják!

11. Ha végül haszontalan csirkefogó lesz belőle, mondd el mindenkinek, nem tehetsz róla, hiszen mindent megtettél érte.

12. Készülj fel időben a rögös, tövises életre!

Ha a fentieket megtartod, mindenképpen lesz részed benne.

Mindannyian tapasztaljuk, hogy sokan rossz útra tértek; összetört családok, depresszív életetek... Sosem késő a pályakiigazítás.



Dr. Rátkai László  
esperes

## Kedves Náraiak!



Kitől idézek? Internet nélkül egy Bibliáért... (94/814-925).

A falu közepén leégett egy ház. Az emberek nem oltották. Ki is oltana szélben szalmatetőt! A szomszéd házakra kell ilyenkor a víz meg a vizes ponyva. Hát biz a Bozókiné háza leégett. Özvegyasszony és szegény. A hűgával lakik, akinek az ura tömlőben ül. (Verekedés miatt ül ottan.) Két kis gyerek is van a háznál. A tető jól be volt sárova: nem égett be. A szomszéd házakba se kapott bele a tűz. Az arasznyi kis hó, amely a minap esett, beázalódott a szalmatetőbe, s megmentette a falut.

Az emberek másnap összegyűlnek a háznál. Ki zsuppot hoz, ki fát. Szekercét mindnyájan hoznak. Kifaragják a szelemenfát, a tetővázat és újra zsúpolják. A leégettnek mindössze két-három hatosába kerül ez: körülbelül ennyi pálinkát reggeliznek el az emberek. Az öreg Kerülő-Szabó is ott zsúpol. Hetvenöt esztendő ember pedig. Haja, bajusza fehér. De éppen beleillik a télbe. Mikor már a tetejére jutottak, az öreg megcsúszott a síkos új szalmán, s lezuhan. A gerendák közé esett, amelyek ott heverték az udvaron, s fehérlettek reggel a zúzmarától. Az emberek lenéztek a tetőről, hogy fölkel-e? Nem kelt föl. Ott maradt azonképp, ahogy a hátára esett. A bekecse szétnyílt az esésben, s a mellén kilátszott az Sz. M. betű is. Még katona korában íratta oda azt a két betűt kék és piros betűvel. Hát abbahagyják hárman a munkát. Kiemelik az öregot a gerendák közül.

– Megütődött kend?

Az öreg csak néz elkétkülten. Percekig nem tud szólni. Végre megmozdul a szája. Azt mondja susogva:

– Küldjete a Pestáért.

Voltaképpen orvosért kellett volna küldeni, de nálunk eszébe se jut az orvos senkinek. Az orvos pénzbe kerül. Nem igen gondolunk semmire se, ami pénzbe kerül. Egy ember megfogja

válltól, egy lábtól. A harmadik a dereka alatt emeli. Beviszik a pitarba, a saját subájára. Bozókiné párnát hoz ki, indigószin fehér kockás párnát, és a feje alá igazítja.

– Oh, oh szegény Máté bácsi!

Az öreg fekszik, mint a holt.

– Hol ütötte meg magát kend? – kérdezi az asszony.

– Belől – rebegi az öreg. – Csak már a Pesta jönné.

A konyhán bableves főtt. Az asszony könnyezve keverte. A világosság a nyitva hagyott ajtón áramlott be. Az emberek mind abbahagyták a munkát.

– Csak nálam ne esett volna! – szólt az asszony. – Szegény Máté bácsi! De vajon nem iszik-e egy kis pálinkát? Talán helyrehozná.

– Nem – felelte az öreg.

Feküdt hanyatt, mozdulatlanul. Tekintete a napsugaras kék téli égen.

– Csak már a Pesta jönné! – rebegte olykor nyugtalanul.

Pesta az ő egyetlen fia. Béres az uraságnál. Vállas barna legény. Ő is volt katona. Neki is vannak betűk a karján. Csakhogy ő B. P. betűt íratott a karjára. Az a Balogh Panni neve. Azt vette el, mikor megjött, feleségül. A farsangra várja az első gyereket. Az emberek elmentek már Pestáért is, a papért is. A faluban gyorsan híre szállt a szerencsétlenségnek. Az utcán asszonyok sietnek mindenfelől a házhoz. Az udvar megtelik asszonyokkal, emberekkel, gyermekekkel. Egy gyermek felmászik a kerítésre: onnan néz be. A haldokló körül a misejáró öregasszonyok térdelnek. A ház végén Nagy János magyarázza a szerencsétlenséget:

– Mondtam neki, hogy ne gyűjjön fel. Megcsúszik, leesik. Ej, aszongya: ne tanítsd te a macskát kapaszkodni! Még ilyen vígan felelt!

– Talán sok pálinkát ivott? – véli egy vastag, komoly hang.

Aztán arról beszéltek, hogy az öreg micsoda érdemes ember volt. Négy esztendeig katonáskodott. Pádovában is járt. Bíró kétszer is volt, esküdt harminc esztendőn át. Neki is érdeme, hogy fölépült az új iskola. Az emberek pipáznak. Komolyan pipáznak. A cigány is ott ül nagy meghatottan. Csak akkor elevenül meg egy



pillanatra, mikor Nagy János előveszi pipáját. A cigány kinyújtja tenyerét. Nagy János a bagót abba veri. A pap közelget. Bunda van rajta. A kezében szentség. Előtte egy fiúcska rázza a csengőt, a templomatya fia, a Gergő. Az emberek kikullognak a pitarból. Az asszonyok a szobába vonulnak. A nyitva hagyott ajtón át lehet látni, hogyan gyónik meg a beteg, s hogyan áldoztatja meg a pap. Aztán az asszonyok visszatérhetnek. Az öreg arca sárga, de nyugodt. A szeme félig be van hunyva. Már ő ezzel a világgal nem foglalkozik többet. Ki tudja mire gondol? Ki tudja mit lát a haldokló? Mert néz valamit, néz nyugodtan, mereven. A levegőben talán árnyékok jelennek meg. Úsznak ide-oda, mint a jég a vízben. Talán már szólnak is hozzája, s az öreg kezdi hallani. De ím az öreg egyet pillant, és az asszonyokra fordítja a szemét:

– Csak már a Pesta jönne!

– Jön már – felelik. – Az erdőn dolgozott. Fát hordanak.

A nap kisüt a felhőkből, s harmattá változtatja a zúsmarát a fák. Besüt a pitarba is. Az öreg nézi a napfényes eget nyugodtan, mozdulatlanul, míg mellette az asszonyok ajkán susog a miatyánk.

– Csak már a Pesta jönne!

Végre lódobogás hallatszik, s a ló megáll a kapu előtt. Pesta jött meg. Csak úgy jött, ahogy a munkában volt: kurta, avult rongyos szűrben, kopott fekete báránnyal süvegben. Barna, zömök ember. A bajusza most is egyenesre van húzva, mintha vasból volna.

Az öreg is ilyen barna, erős bajszú ember volt valamikor. Pesta is ilyen fehér, lógó bajszú öreg lesz valamikor.

Pesta leszáll. Nem szól senkinek. Neki se szólnak. Belép a pitarba. Leveszi a süvegét, s az apjához térdel.

– Hát így van kend, édesapám?

– Így – feleli bágyadtan az öreg.

Nézik egymást szótlantul. Aztán az öreg fölemeli lassan és nehezen a jobb kezét és a fiának nyújtja.

– Isten áldjon meg, Pesta!

– Isten áldja meg, édesapám! – feleli a fiú, az öreg kezét a magáéba véve.

Mennyi munkáról beszél az a két kemény kéz! Az egyik fél század munkájáról, amely már elmúlt. A másik is talán fél század munkájáról, amely még ezután következik.

Akar-e még mondani valamit az öreg?

Nem.

A fiú se mond neki semmit. Csak néz rá nedves szemmel.

És így nézik egymást, mígnem az öreg szeme elhomályosodik. S a nagy csöndességben, a miatyánk susogása között elballag az öreg lélek a másik világra.

A szentgyónás hozzátartozik a tanévkezdéshez éppen úgy, mint az élet befejezése.

**Hencz Ernő**  
plébános

## Nárai első állandó helytörténeti kiállításáról

Tisztelt Lakótársaim! Hamarosan birtokba vehetjük a volt iskoláépületből átalakított Sároglalim Alkotó és Közösségi Házát. Az egykori három tanterem egyikében – a legfelsőben – megnyílik Nárai első állandó helytörténeti kiállítása, melyben elhelyezzük tárgyi emlékeinket a múltból, átörökítve az utánunk jövő generáció számára. A másik két tanterem összenyitásra kerül, közösségi terem funkciót kap. Ebből kerül egy kisebb rész leválasztásra, itt előtér, kazánház és női-férfi mosdót alakítunk ki. E nagyterem közösségi funkcióval bír: itt tarthatják majd az óvodások tornagyakorlataikat, ballagási és anyák napi megemlékezéseiket. Itt fog működni védőnői felügyelettel az óvodás kort még nem elért gyermekek számára a Baba-Mama Klub, illetve a Csicsergő Klub. De e helyen falunapkor időszakos kiállítást is tarthatunk, illetve gyermeknapok, egyéb rendezvények megtartására is szolgál majd. A terem szolgáltatását szükség esetén bárki igénybe veheti, 60 fő kényelmesen elfér az asztalok körül. Így alkalmassá válik különféle családi események, összejövetelek színterül, pl.: keresztelei, ballagási, halotti tor stb., miközben az idelátogató rokonok, barátok a helytörténeti kiállítást is megtekinthetik.

E helytörténeti kiállítás azonban csak közös összefogás eredményeként valósulhat meg! Ehhez kérem, az Ön együttműködését, segítségét is, nem feledve, hogy az Európai Uniótól ehhez a vidéki örökség megőrzéséhez kaptuk azt a pénzt, amiből az épületet megmenthettük. Éppen ezért tisztelettel kérek mindenkit, hogy a háztartásában lévő, minden bizonnyal régóta mellőzött egykori használati tárgyak felajánlásával támogassa a kialakításra kerülő gyűjteményünket. A következő tárgyakat várjuk: régi bú-

torok, használati tárgyak, régi ruhák, fényképek stb. A kiállításra szánt régi dolgokat hétköznapi behozhatják a polgármesteri hivatalba, szombatonként a könyvtárban Nádas Nikolett művelődésszervező várja Önöket, szükség esetén érte is megyünk. Illetve Szilágyiné Pompor Vilma önkormányzat képviselőt is kereshetik bizalommal, aki a Képviselő-testület felhatalmazásával várja, gyűjti a község leendő új szellemi műhelyének, Nárai múltját őrző emlékeket, hogy az egykor előttünk járó generáció nyomait őrző szellemi és tárgyi kincset továbbadhassuk az utánunk következő generáció számára. Tisztelettel:

**Németh Tamás**  
polgármester

**A Nárai Község Önkormányzata és  
a Nárai Művelődési Ház tisztelettel meghívja  
Önt ünnepi műsorára, melyet az 1956-os forradalom  
emlékére rendez.**

Rendezvényünk helye és ideje:

Nárai Művelődési Ház,

2011. október 23. 9. 00 óra.

## Meghívó!

2011. november 4-én 15 órától

ismét nyugdíjasklub lesz a Nárai Művelődési Házban!

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

## Fontos ajánlat Önnek!

Egyesületünk örömmel hívja fel az olvasók figyelmét, hogy vásárolt négy Jávor Pál-bérletet a Weöres Sándor Színház őszi előadásaira. Mind az öt előadásra egyenként kell jelentkezni. Egy-egy előadásra két pár, azaz négy ember mehet el a bérletekkel. Az egyik pár az egyesület jelentkező tagjai közül kerül kisorsolásra. A másik párt pedig a lakossági jelentkezők közül választjuk ki sorsolással. Az első előadás időpontja 2011. október 8. szombat, 19 óra, a program: A peleskei nótárius. Erre az előadásra lapunk megjelenésekor már lezárult a jelentkezés. Azonban a másik négy előadásra még bárki jelentkezhet. Keressék hirdetéseinket a Művelődési Ház hirdetőtábláján, a foci pálya előtti hirdetőtáblán vagy honlapunkon.

Ezúton is szeretnénk magunk közé hívni bárkit, aki kedvet érez Nárai közeletének színesítéséhez. Várunk tagjaink közé bárkit, aki alapszabályunkkal azonosulni tud, és szívesen vesz részt egyesületünk munkájában. A Sargaliliom Énekkar és a nyugdíjasklub tagjait is szívesen látnánk sorainkban. Talán így több pályázati lehetőséghez juthatnának ők is, és egy számlaképes, három éve működő szervezet tagjaként nagyobb biztonságban és szervezetesebben tevékenykedhetnének a saját maguk és községünk örömére. Várunk benneteket! Alapszabályunk olvasható a honlapunkon: [naraiert.gpinet.hu](http://naraiert.gpinet.hu).

A következő esztendőben tagságunk növelésével, programjaink bővítésével, több korosztály megszólításával szeretnénk még nagyobb erővel segíteni a falu közösségi életének fejlődését. Nagyon fontos lenne az általános és középiskolás korosztály megszólítása, számukra minél több közös program szervezése. Aki bármilyen ötlettel, segítséggel tud szolgálni ehhez, ne tartsa titokban, keressen bennünket! Akár személyesen, akár honlapunk vendégkönyvében szívesen vesszük jelentkezését!

Végezetül szeretnénk megköszönni mindenkinek a segítségét, aki az adója 1%-át egyesületünknek ajánlotta fel!

Marton Melinda

## Hírek

### Meghívó

Nárai községi Önkormányzat Képviselő-testületének nevében tisztelettel meghívom október 22-én, szombaton 17 órakor kezdődő közmeghallgatásra a Művelődési Ház nagytermébe, ahol beszámolót adunk az eddig végzett munkáról, jövőbeni terveinkről. Németh Tamás polgármester

### Meghívó

Nárai községi Önkormányzat Képviselő-testületének nevében tisztelettel meghívom Önt és kedves családját október 23-án 9 órakor kezdődő nemzeti ünnepünk megemlékezésére tartott műsorunkra a Művelődési Ház nagytermébe. Németh Tamás polgármester

## Sport hírek – Labdarúgás



A bajnokságot 21 fős kerettel kezdtük meg, kilenc főt igazoltunk: Hompasz Márton, Moór Attilát, Horváth Rolandot, Vajda Bálintot, Somlai Ernőt, Krállér Róbertet, Rimele Gábort, Vándori Ákost, Vertetics Pétert és edzőnek pedig Skriba Pétert kértük fel. Az eddigi 6 bajnoki mérkőzésen három győzelem, egy döntetlen és kettő vereség született. Úgy gondolom, hogy a keret, a csapat jó úton halad, mert a fiatalok és az öregek megfelelő arányban vannak jelen. A feladatunk most a csapatba való arányos beépítésük, a mérkőzéseken pedig sportszerű magatartás tanúsítása és közönségszórakoztató játék megvalósítása, a közönség visszacsalogatása a pályára. A búcsúi sportbál jól sikerült, köszönjük a megjelenteknek! Várjuk a község vállalkozóinak a támogatását, hogy még szebbé tudjuk tenni a környezetünket. Célkitűzésünk pedig nem is lehet más, mint a megyei II. osztályba való visszakerülés a lehető leghamarabb! Sportbaráti üdvözléssel:

Koltay István  
sportkör elnök

### Labdarúgás eredmények

Oszkó–Nárai:	5-1
Nárai–Gersekarát:	2-3
Hosszúpereszteg–Nárai:	1-1
Nárai–Alsóújlak:	2-0
Nemeskolta–Nárai:	0-2
Nárai–Sorokpolány:	7-2
Csempeszkopács–Nárai:	0-2

**Mindig az első közt!**  
éves kamat **8%**  
3 hónapos új betét  
lekötése esetén

**t**  
**KÖRMEND ÉS VIDÉKE**  
TAKARÉKSZÖVETKEZET  
Megbízható pénzügyi társ!

**EBKM: 8,18%**

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

Az akció 2011. augusztus 1-től visszavonásig érvényes.

Érdeklődjön fiókjainkban:

Körmendi Fiók	9900 Körmend, Rákóczi u. 32.	Tel.: +36-94/592-531
Egyházasrádóc Fiók	9783 Egyházasrádóc, 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 4345. 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

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