



HARKAI HÍRMONDÓ



A H A R K A I K É P V I S E L Ő T E S T Ű L E T K I A D V Á N Y A

XXII. HARKAI NAPOK 2011

HARKA KUPA NEMZETKÖZI ÖKÖLVÍVÓTORNA

A Soproni Ökölvívóklub szervezésében

Helyszín: Alpokalja Fogadó és udvara

Időpont: június 17-én pénteken 16 órakor – **Selejtezők**
június 18-án szombaton 14 órakor – **Döntők**

HARKAIK OBJEKTÍVEN

Fotókiállítás a helyi kultúrotthonban

Időpont: június 17-én pénteken 18 órakor

II. HARKA KUPA

kispályás labdarúgótorna a harkai sportpályán

Időpont: június 25-én szombaton 8.30 órakor

* * *

JÚNIUS 25-ÉN SZOMBATON A KATOLIKUS TEMPLOM ELŐTTI PARKBAN

14 órától: Gyermekprogramok

*Íjászkodás – Népi játékok – Kézműveskedés – Arcfestés
(Óriáscsúszda, légvár, vízibicikli)*

17 órakor: A Harkai Fúvózenekar koncertje

18 órától: Utcabál (Zene: Mozsó Trió)

közben: Hastáncbemutató

20 órakor: Slágerek, mulatósdalok

a Győri Nemzeti Színház tagjainak közreműködésével

Éjfélig: utcabál

* * *

JÚNIUS 26-ÁN VASÁRNAP A KATOLIKUS TEMPLOM ELŐTTI PARKBAN

14 órától: Gyermekprogramok

*Íjászkodás – Népi játékok – Kézműveskedés – Arcfestés
(Óriáscsúszda, légvár, vízibicikli)*

17 órakor: A soproni Pendelyes Táncegyüttes műsora

18 órakor: Közkívánatra! A Free Time Band Zenekar

* * *

JÚLIUS 2. SZOMBAT: Ökumenikus családi délután a Katolikus és Evangélikus templomnál

* * *

JÚLIUS 3. VASÁRNAP

8.30 órakor: Tábori ökumenikus Istentisztelet
a Katolikus Templomnál

14 órakor: Liszt Ferenc Harkán

az Evangélikus templomnál. Hintók és huszárok felvonulása, majd emléktábla-avató ünnepség.

**Szeretettel várunk mindenkit rendezvényeinkre:
Harka község Önkormányzata**

ZAJSZENNYEZÉS! avagy mikor nyírjunk fűvet?

Az önkormányzathoz egyre több panasz érkezik az indokolatlan zajkeltés, zajongás miatt. Főleg a hétvégi (vasárnap) fűnyíró, gyorsvágó, motorfűrés, motorpermetező hangja irritálja a polgárokat. Természetesen ebbe a kategóriába tartozik a quadosok, motorosok időközönkénti, főleg hétvégi „ámokfutása”, de folytathatnám a sort a mozgóárusok figyelemfelkeltő hangjelzéseivel is, hiszen erre is érkezett bejelentés. Nem beszélve a vendéglátóegységeknél történő hangoskodásról, habár ilyen bejelentés egyre ritkábban fordul elő.

A 218/1999.(XII.28.) Kormányrendelet így fogalmaz:
6.§.(1) „Aki lakott területen, az ott levő épületben, vagy az ahhoz tartozó telken ... indokolatlanul zajt okoz, amely alkalmas arra, hogy mások nyugalmát ... zavarja, 30.000.-forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.”

Mivel Magyarországon nincs egységes csendrendelet, helyi szinten az önkormányzat joga ezt szabályozni. Ott, azokon a helyeken, ahol a szomszédok, az utcabeliek kulturáltan, emberségesen viselkednek, tekintettel vannak egymásra, saját maguk megoldják ezt a problémát.

Harka község Önkormányzata legközelebbi ülésén (2011.07.20-án) foglalkozik ezzel a témával, ehhez kérjük a tisztelt harkaiak véleményét, javaslatait, akár szóban, vagy írásban, hogy megfelelő, a közösség érdekét szolgáló rendelet születessen. Addig is arra kérjük Önöket, hogy hétvégeken, ünnepnapokon, a kora reggeli és a délutáni órákban gondoljanak az éppen a heti munkát kipihenő szomszédjaira.

Arról nem is beszélve, hogy egyre nagyobb veszélyben van a település egyik legnagyobb értéke: a nyugalom.

Köszönettel:

Szabó Károly polgármester



ÖSSZEFOGÁS HÁROMSZOR, TELEPÜLÉSÜNKÉRT

1. Vilmos a Gyopár utcából

Vilmos, azaz *Wilhelm Gebhart* a Gyopár utcából már többször is tanújelét adta annak, hogy szereti ezt a települést. Többek között Ő adta a faluban található hulladékartókat, a temető kiskapuját újította fel, szinte minden nap a tőle megszokott természetességgel összeszedi a mások által eldobált szemetet a közterületeken, és ha kell az utcát is felsöpri. A kultúrházban egy téli rendezvény után jegyezte meg: „Milyen szép belülről ez a terem, de kívülről ráférne egy kis felújítás; áprilisban lesz egy kis szabadidőm, hozok egy kőművest, rendbe hozzuk a falakat, utána megveszem a festéket, hozz magaddal néhány segítséget és széppé varázsoljuk a kultúrházat. Így is történt. Vilmos másodmagával 4 nap alatt megcsinálta a kőműves munkálatok részét, nagyobb részben hozzájárult a szükséges festék megvásárlásához. A több napig tartó munkához profi segítség is érkezett *Kiss István* és *Berki Lajos* személyében, akik már



2. Kétszer ad, ki gyorsan ad

Harka község jelenlegi Önkormányzata ma is fontosnak tartja a korábbi testületek célszerű, de meg nem valósult fejlesztéseinek kivitelezését. Ilyen a sportegyesület öltözőjének megépítése is. Igaz, a sportegyesület teljesen független, önálló szervezet, de az elmúlt évek történései miatt is, illetve mert településünk egyik működő közössége, az ön-

kormányzatnak erkölcsi kötelessége a támogatás. Amennyiben a következő évek költségvetése lehetővé teszi, engedélyes terv és építési engedély birtokában, közös erővel, pályázati megoldással új sportöltöző épülhet a közeljövőben. A megyei III. osztályban szereplő csapat tagjai az elmúlt évben az iskola öltözőjét használták, ami nem volt egy

szerencsés megoldás. Az áldatlan helyzetben a *Dezamits család* nyújtott segítséget. Kétszer ad, aki gyorsan ad! *Dezamits Ottó* aki korábban a sportegyesület elnöke is volt, szinte azonnal megvásárolt két teremmet, öltözővé alakítható konténert, amit az egyesület rendelkezésére bocsájtott. „Ha van rá lehetőség, miért ne segítsük a falut, a helyi sportot” – válaszolt egyszerűen a köszönetre. Az öltöző kialakítása jelenleg is tart. *Pláyer György*, az egyesület elnöke koordinálja a munkákat és természetesen köszönettel fogadnak minden segítséget, akár anyagi, akár dologi, vagy élő munka jellegű.

3. Felújítás alatt a Hősi Emlékmű

Már nagyon ráfért egy renoválás a mázsaház melletti Hősi emlékműre.

Így kezdődött: *Kovács Sándor* (Ibolya utca) egy vasárnap délelőtt „fehérre” pucolta az emlékmű mohával, porral és kosszal telített oldalait, felületét.

Osztrák barátunk *Florian Stickler*, aki sűrűn megfordul községünkben, ígéretéhez híven, *Pláyer György* képviselő segédletével rögzítette, illetve meghegesztette a láncokat.

Kiss István (Nyéki utca) az emlékmű felületén a megkopott, egyenetlen részeket pótolta, javította.

Még van itt teendő, amíg a szobor tetején újra látható lesz a díszelgő sasmadár. Addig is köszönjük!

Harka község Önkormányzata



n e m először támogattak szabad idejükből fontos közösségi célokat. És akik még hozzájárultak ahhoz, hogy a munka zökkenőmentesen, és gyorsan befejeződjön: *Horváth István*, *Horváth Gyula*, *Sipos Gyula*, *Horváth István*, *Varga Sándor* és a Harkához már évek óta kötődő „vendégmunkások”: *Sallai Imre*, *Sallai Krisztián*, *Akermann Attila*. Rajtuk kívül köszönjük még *Bucsák Zoltánnak* (Soproni út) is az önzetlen segítségét!

BEMUTATKOZÁS

Tisztelt Harkai Lakosok! Engedjék meg, hogy pár sorban bemutatkozzak, mint Harka jegyzője.

Vas Megyei születésű vagyok, a Budapesti Corvinus Egyetem Közigazgatás Tudományi Karán szereztem igazgatásszervező diplomámat.

Szakmai pályámat 2007. októberében kezdtem szülőfalumban a Vönöcki Körjegyzőségénél, mint megbízott körjegyző, majd 2011. áprilisa óta látom el Harkán a jegyzői feladatokat, előreláthatólag két évig. Az elmúlt hónapokban egy szimpatikus, fejlődő települést ismertem meg, tisztelettudó, kedves lakosaival. Tudásomat a falu fejlődésének szolgálatába szeretném állítani, ezzel is elősegítve a töretlen fejlődést.

Szerződéselem lejártát követően sem szeretnék eltávolodni a településtől, párommal a környéken tervezzük a letelepedést.

Tisztelettel: Lutter Tamás



A JÁTSZÓTÉRÁTADÁS KÉPEI



harkaiakobjektiven

Harkai Fotósok Kiállítása

Megnyitó: 2011. június 17.,
18.00

Helyszín: Harkai Művelődési Ház



A kiállítást megnyitja:
Szabó Károly polgármester

Köszöntőt mond:
Dr. Nagy Attila fotóművész

Minden kedves
érelklődőt várunk!

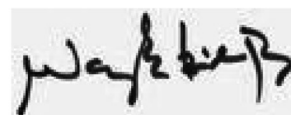
**Harka Község
új játszóterét
2011. május
7-én, délután 3
órákor adtuk át és
szenteltük fel.**



AZ EVANGÉLIKUS GYÜLEKEZET HÍREI

Pünkösöd, ökumené, pihenés...

A szokatlanul késői Húsvét miatt az idei évben ünnepeink, eseményeink is közelebb kerültek egymáshoz. Így miközben a tanév végére készülve már a nyárral kapcsolatban tervezgetünk, fontos események állnak még előttünk is. Evangélikus hagyományainknak megfelelően Pünkösöd ünnepén konfirmációi istentiszteletet tartunk, amelyen öt fiatal testvérünk járul először az úrvacsorához: *Egyed Enikő Evelin, Forrás Anna, Frank Flóra, Pete Vanessa és Tölli Eszter*. Isten áldása legyen életükön, családjukon és gyülekezetünkben végzett szolgálataikon! Július első hétvégéje az ökumené jegyében telik majd, hiszen 2-án szombaton az 5. Ökumenikus Családi Délutánra kerül sor, 3-án vasárnap pedig a hagyományos szabadtéri ökumenikus istentiszteleten lehetünk együtt felekezettől függetlenül mindannyian. E nap délutánján kerül sor Liszt Ferenc emléktáblájának ünnepélyes átadására is az evangélikus parókia falán. Így mint házigazda is szeretettel hívok gyülekezetünk nevében mindenkit az alkalmakra, hogy az ezeken szerzett lelki élmények gazdagítsák az előttünk álló nyári testi pihenésre is lehetőséget adó időszakát...



Wagner Szilárd, evangélikus lelkész

Képriport hálaadó istentiszteletünkről...

...amelyen 2011. május 21-én, szombaton gyülekezetünkben köszönthettük *Ittész Jánost*, a Nyugati (Dunántúli) Evangélikus Egyházkerület leköszönő püspökét, akinek ez volt nyugdíjba vonulása előtti utolsó szolgálata Harkán. Az úrvacsorai istentiszteleten hálát adtunk a gyülekezetben a közelmúltban elvégzett és jelenleg is folyó felújítási, építési munkákért: az elkészült kerítésért, a felújított csillárért, oltárképért és toronysüvegért és az elkészült kerti pavilonért.



!!! Szeretettel értesítjük testvéreinket, hogy gyülekezeti alkalmaink a nyár folyamán szünetelnek.

Istentiszteleteinket ez idő alatt is vasárnaponként 10 órakor tartjuk a hirdetőtáblánkon olvasható rend szerint. !!!

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Evangélikus Lelkeszi Hivatal, *Cím:* 9422 Harka, Nyéki u. 2.

WAGNER SZILÁRD lelkész elérhetőségei: *telefonon:* 70/207-6612; *e-mailben:* szilard.wagner@googlemail.com

KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG - AKTUALITÁSOK



INFÓK:

címünk: 9422 HARKA, Nyéki út 13.
e-mail: katharka@gmail.com
plébánosunk: Németh Antal
elérhetősége: 99/ 357-126 (Kópháza)
iroda Harkán: a hirdetőn jelzett időben
iroda Kópházán: szerda és pé. 9-12

ALKALMAK:

Szentmise minden vasárnap reggel fél 9-kor
gitáros Szentmise minden hónap 2. vasárnapján
első pénteki Szentmise este 6-kor
Rózsafüzér ájtatosság első pénteken este fél 6-tól
Szentségimádás minden hónap utolsó péntekjén 6-kor
Lourdes-i litánia és körmenet minden hónap 11-én

ELSŐÁLDOZÓINK



Egyházközségünkben május 22-én került sor a harmadik osztályos általános iskolások első szentáldozására. A gyermekek alaposan és szépen felkészültek a fontos alkalomra, amit családjaik és a szokásos vasárnapi „teltház” előtt élhettek meg. Szeretettel gratulálunk **Kiss Dánielnek, Kiss Fanni Eszternek, Kiss Zoltánnak, Benes Annának és Szakács Márknak!** (a képen balról jobbra, Sashalmi Krisztina ministránssal, Németh Antal esperes-plébánossal és Kelemenné Vass Andrea hitoktatóval.)

KIEMELT RENDEZVÉNYEK

- ☛ Június 19. vasárnap – reggel 8.30
Tanévzáró Szentmise
- ☛ Június 26. vasárnap – reggel 8.30
Úrnap Szentmise körmenettel
- ☛ Június 29. szerda – este 6.00
Szent Péter és Szent Pál apostolok napján ünnepi búcsúi Szentmise

Július 2-3. Ökumenikus hétvége

- ☛ Július 2. szombat du. 3 órától:
5. ökumenikus családi délután
- ☛ július 3. vasárnap reggel 9.00, templomdomb:
ökumenikus tábori istentisztelet

BÉRMÁLKOZÓINK

Május 29-én, Kópházán hét fiatal bérmálkozott, miután felkészültségüket a hitoktató előtti vizsgával is bizonyították. A szentséget dr. Pápai Lajos megyéspüspök megbízásából *dr. Schmatovich János főesperes-kanonok* szolgáltatta ki. Örömmel köszöntjük ez alkalomból **Czupy Benjaming, Gosztola Attilát, Funtek Dánielt, Kossuth Viktort, Kovács Márkot, Michtits Alexet és Vecsey Márkot!** Kérjük őket, hogy ez a különleges esemény ne katolikus aktivitásuk végét jelentse, mert mi ezután is nagy szeretettel várjuk őket templomunkban, alkalmainkon!

PÓTTAGSÁGI ESKÜ



Testületünk egyhangú döntése alapján dr. Pápai Lajos megyéspüspök az egyházközségi képviselő-testület póttagjává nevezte ki **Prájczer Pétert**, aki április 24-én, Húsvét vasárnap tette le esküjét. Testületünk jelenleg 15 rendes, és 6 póttag együtt munkálkodásával működik.

ÚJ JÁRDA A DOMBON

Húsvét előtt – széles körű összefogásnak és egyéni adományoknak köszönhetően – elkészült a templomdombon a gyalogút, amely sár- és akadálymentessé teszi a templom megközelítését. **Köszönet érte mindenkinek!**



BABASAROK

2.rész

A SZOPTATÁS

Cikksorozatunkban ezúttal a szoptatásról írunk.

Nagyon tág témakör, kezdve a szoptatás fontosságától, előnyeivel át, a lehetséges nehézségek megoldásáig oldalakon át lehetne írni. Erre nincs lehetőségünk, ezért röviden összegyűjtöttük az előnyöket, a legközismertebb tévhiteket, valamint néhány érdekességet a témával kapcsolatban.

A régi időkben természetes volt a kisbabák szoptatása. A mai rohanó, mesterséges ételekkel teli világunkban, talán még fontosabb, hogy a csecsemőket, kisbabákat minél tovább szoptassuk!

Az anyatejes táplálás előnyei:

- Az anyatej a legegészebb táplálék a kisbabák számára. Megfelelő arányban tartalmazza azokat a tápanyagokat és védőanyagokat, amelyekre a gyermeknek szüksége van a fejlődéshez.

- A szoptatás segít az ideális lelki kapcsolat kialakításában.

- Az anyatej összetétele és mennyisége a csecsemő kora és igényei szerint változik.

- A szoptatott csecsemők nyugodtabbak.

- A szoptatott csecsemőknél ritkábban fordulnak elő allergiás megbetegedések.

- Az anyatej mindig kéznél van, nem kell előkészíteni, tiszta, az emlőben nem romlik meg.

- A szoptató anyáknál ritkábban fordul elő a későbbiekben mell-, petefészek- és méhnyakrák.

Vegyük sorra a leggyakoribb tévhiteket!

A bűvös 3 óra

Ez a tévhit pár évtizede keletkezett, mikor a babákat arra kondicionálták, hogy minél előbb el lehessen őket választani, és anyuka mehessen vissza dolgozni. Ezek szerint először 3, majd pár hét múlva 4 óránként kellett a babát szoptatni, aztán bevezetni a gyümölcsleveket, püréket, és főzelékeket, majd 6 hónaposan irány a bölcsőde. Ez egy rendkívül rideg, és kíméletlen módszer. Sajnos a legtöbbszörnek így kellett felnőni, ahelyett, hogy anyukáink az igényeinket tarthatták volna szem előtt. Ha egy csecsemő, főleg ha egy újszülött sír, azonnal fel kell kínálni a szopizás lehetőségét. Ha éhes, azért, ha valami frusztrálja, akkor a nyugtató, biztonságérzetet kel-

tő funkció miatt. Hasfájós babáknál is jót tesz a szopó, hiszen reflexesen bélműködést indít, és segíti megszabadítani a kicsit a gyöttrő gázoktól. Higgyük el a babák okosabbak, mint mi: nem fognak sem többet - sem kevesebbet enni annál, mint amennyi szükségük nekik.

Túl vizes/híg a tejem!

Az anyatej mindig megfelelő minőségű, nincs olyan híg vagy vizes, mindig a megfelelő arányban és mennyiségben tartalmazza a tápanyagokat és a vitaminokat - akár még az anyai szervezet kárára is! A félreértés abból adódhat, hogy a lefejt tej valóban „áttetsző”, és nem fehér, mint amit megszokott a szemünk a bolti tej esetében. Valóban kettéválik egy vizezebb és egy zsírosabb réteg, de aki már látott igazi tehéntejet, az tudja hogy ebben semmi furcsa nincs, ott ugyanez történik. A szoptatás elején a „hígabb” „előtej” oltja a baba a szomját, utána pedig a hátsó, „zsírosabb” tej jön, amivel az éhségét csillapítja.

Túl zsíros a tejem!

Az előzőekhez hasonlóan ilyen sincs! Akkor gondolják ezt az anyukák, mikor a néhány hetes csecsemőnek kipattogzik az arca. Ebből tévesen arra a következtetésre jutnak, hogy túl erős/zsíros a tej. Pedig egyszerűen csak arról van szó, hogy a baba szervezetéből ürülnek az anyai hormonok, és ez okozza a kiütéseket.

Nem elég tápláló a tejem!

Ezt akkor szokták mondani, ha gyakrabban kér enni a baba, mint az a bizonyos 3 óra, vagy nem hízik annyit, amennyit a szülő elvár. Ma már szerencsére rájöttek, hogy egy újszülöttnél nem az órát kell nézni, hanem a baba jelzéseire figyelni! Eleinte gyakrabban kér, ami

segíti a tejtermelés beindulását, később aztán beáll egy saját ritmusra. A hízás mértékének megállapítása pedig orvosi feladat, ne a szomszéd dundi kisbabája legyen a mérvadó! Végül még annyit, hogy ha valamiért kevesebbet is eszik a baba, akkor sem helyénvaló a fenti megállapítás, hiszen ha 2 kanál főzeléket eszünk egy egész tányér helyett, akkor ugye senki nem azt mondja, hogy nem elég tápláló a főzelék, hanem azt hogy nem ettünk eleget...

Nem elég/kevés a tejem!

Ez egy komolyabb kérdés, nem lehet egyszerűen állítani, hogy igaz vagy nem. Ennek megállapítását szintén bízzuk szakemberrel!

Ha kihagyok egy szoptatást, akkor jobban megtelek a mellem, több tejem lesz!

Ez nem igaz!!! Sőt, pont fordítva! Minél többször ürül, annál többször termelődik újra! Ez annyit jelent, hogy ha növelni akarjuk a mennyiséget, akkor gyakrabban kell ürítenünk, akár szoptatással, akár mellszívóval.



Mi történik ha kihagyunk egy szoptatást? Akkor a szervezet úgy érzékeli, hogy nem kell többet termelnie, és kezdődően van egy ördögi kör kialakulása. Kevesebb a tej, ezért pótlást kap a baba. Legközelebb már több pótlás kell, és szépen lassan elapad a tej. Jó hír viszont, hogy a folyamat visszafordítható! Tehát sosem késő segítséget kérni.

Melegben mindenképpen kell teáztatni!

A kizárólag szoptatott csecsemőkre ez nem igaz. Ha a jelzésekre figyelünk, akkor pont annyi folyadékot tud magához venni, amennyire szüksége van. Ilyenkor rövid ideig szopizik, hogy a szomját oltsa a fent említett előtejjel. (A részben, vagy teljesen tápszeres babáknál indokolt lehet a folyadék pótlása, erről a gyermekorvos ad tájékoztatást.)

A legtöbb kérdés erre vonatkozik, hogy átalussza-e már a baba az éjszakát - avagy hány-szor eszik még... Csecsemők nem azért szopiznak éjszaka, mert annyira éhes, hanem mert le kell ellenőriznie, hogy biztonságban van - megvan még az anyukája. Persze trenírozhatjuk a párhetesünket, hogy nem kelünk fel jelzésére, ebből csak annyit fog megtanulni, hogy nem érdemes szólni, mert úgysem jön rá válasz. Kutatások megfigyelték, hogy ezek a babák ugyanúgy felébrednek éjjel, stresszhormon szintjük megemelkedik - hiszen nem tudhatják, hogy anya még létezik, attól, hogy nem látom - majd evvel a magas hormonszinttel visszaalszanak. Ezen hormonok pedig gátolják az idegrendszer normális fejlődését. Ha belegondolunk ennek a folyamatnak a következményébe, amely későbbi érzelmi és lelki zavarokhoz vezethet, akkor valószínűleg nem nagy ár a pár hónapnyi, éjszakai szopizás. Együtt alvás esetén észre sem veszi az ember... :)

Tippek a sikeres szoptatáshoz:

- Újszülötteknél, csecsemőknél tehát semmi nem indokolja az óra szerinti szoptatást! Eleinte az a jó, ha minél többször mellre kerül - akár napi 10-14-szer, mert így segít beindítani a tejtermelést! Később minden gyerek megtalálja a saját egyéni ritmusát.

- Vegyük figyelembe hogy a babák - csak úgy mint a felnőttek - nem egyformák! Van aki egyszerre csak kevesebbet eszik, de többször, míg más jól telerakja a pocakját, és ritkábban eszik!

Ha szoptatással kapcsolatban kérdés merül fel, érdemes szakemberhez fordulni. (A listát lejjebb írjuk.)

FONTOS! Csak szakképzett tanácsadóval beszéljünk! A jó szándékú ismerősök csak összezavarnak!

Ha bármilyen egészségügyi problémánk lépne fel, esetleg gyógyszert kell szedni, az **NEM FELTÉTLENÜL** jelenti a szoptatás abbahagyását! Természetesen erről mindenképpen kérjük ki a szakember véleményét, illetve amennyiben lehetséges válasszunk alternatív gyógymódokat!

Vannak esetek...

mikor hiába a jó szándék, és minden erőfeszítés, mégsem úgy alakul a szoptatás, ahogy az édesanya szeretné...

Ha úgy érzi az édesanya, hogy mindent megtett a siker érdekében, de ez sem volt elég, fontos, hogy ne legyen bűntudata. Az anyatej kétségkívül fontos, de egy kiegyensúlyozott, boldog anyuka talán ennél is fontosabb! Jó tudni, hogy van lehetőség lefejt anyatejhez jutni a gyűjtőállomáson keresztül. De ha a tápszer a megoldás, akkor is tehetünk azért, hogy az étkezések legalább olyan meghittek legyenek mint a szoptatásnál! Miközben etetjük a babát, vegyük a karunkba, keressük vele a szemkontaktust, mosolyogjunk rá. Ne felejtjük a váltott kézről etetni, ez fontos a szimmetria kialakulásánál!



Néhány hasznos érdekesség a végére:

- Amíg 2 szoptatás között nem telik el 6 óra, addig - elméletileg - nem indul újra a menstruációs ciklus. Azért legyünk óvatosak, mert egyéni szinten változó, hogy ez miként alakul, gondolatok a védekezésre!

- Ha mégis jön a kis tesó, egészséges várandósságnál, NEM kell abbahagyni a szoptatást!

- Akár a kicsi megszületéséig is szoptathatjuk a nagyot, sőt még utána is, ezt hívják tandem szoptatásnak. Nem kell megijedni, a nagy nem fogja „elvenni” a kicsi elől a tejet, néhány egyszerű szabály betartásával ez elkerülhető (pl. a kicsi kapja mindig a teltebb mellet). A kistestvér érkezését is könnyebb így a nagynak feldolgozni, hiszen nem érzi úgy, hogy a kicsi „elvette” tőle az anyukáját!

- Ezt volt alkalmam személyesen is megtapasztalni! - Zsuzsi

- A szoptatás befejezése után, akár hónapokkal később is újra lehet indítani a tejtermelést!

- Érdekes, de igaz, hogy akár a soha nem szült nőknél is beindítható a tejtermelés, így lehetséges szoptatni az örökbe-fogadott babákat is

- A nők 97%-a képes szoptatni a babáját

Itt olvashatsz bővebben a témáról, illetve segítséget is kérhetsz! Rögtön az elején, sokunk által szeretett doktornőnket ajánlanánk. *Dr. Juronics Iлона* kiváló szakember! Azért ajánljuk különösen jó szívvel, mert nemcsak a szívügye a szoptatás, hanem a táblázatokon túl a gyermek egészségét és a szülőt is nézi! Ez nagyon fontos, hiszen csak így lehet megalapozott diagnózist felállítani!

www.LLL.hu

www.szoptatasert.hu

www.ibclc.hu

www.mamami.hu

Továbbra is várjuk a kérdéseket, észrevételeket a témával kapcsolatban a babasarok.harka@gmail.com címen! Legközelebb az alvásról írunk!

Jakabné Stinner Zsuzsanna

(ÁDÁM 5, FLÓRIÁN 3, DÁVID 1)

és *dr. Kovács Eszter* (ZSOMBOR 1)

A CSALÁDOKÉRT ÉS A GYERMEKEKÉRT

A Sopron és Környéke Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgáltató Központ Családsegítő Szolgálatának tevékenysége Harkán

A Sopron és Környéke Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgáltató Központ Családsegítő Szolgálatának családgyógyászója 2007. januárja óta látja el feladatait a településen.

Munkánk célja: lakossági tájékoztatás nyújtása a szociális szolgáltatásokról és igénybevételi lehetőségeikről, komplex problémakezelés, egyéni esetkezelés, közösségi programok szervezése.

A feladatokat a településen Karnerné P. Krisztina családgyógyászó látja el.

Elérhetőségek: Harka, Keresztúri u. 2./a (az új gyermekorvosi rendelő épülete)

Ügyfélfogadási idő: szerda 13-14.30 óra, Péntek 8-09.30 óra között.

Telefon: 06/99/318-750, a fenti időpontokban.

Ügyfélfogadási időmön kívül problémajelzéssel élhetnek a Polgármesteri Hivatal szociális ügyintézőjénél, valamint a Gyermekjóléti Szolgálat munkatársánál, Heiszig Csillánál.

A segítő kapcsolat folyamatáról: Az újonnan bejövő segítségkérővel a településen dolgozó családgyógyászó fog beszélgetni. A beszélgetés során lehetőség nyílik a nehézségek, problémák elmondására, a lehetséges megoldások számbavételére. Feladatunk a lelki és szociális problémákkal küzdők segítése annak érdekében, hogy problémáikat a lehetőségekhez képest megoldják, és a megoldás során szerzett tapasztalataikat a későbbiekben hasznosítani tudják újabb problémahelyzet elkerülése érdekében.

Az első találkozást szükség szerint továbbiak követik, a családgyógyászó irodájában, vagy a segítséget kérő otthonában. Ha szükséges, a szakember bevonja a problémahelyzet sikeres megoldása érdekében a közös munkába a többi családtagot is. A családgyógyászó és az ügyfél tervet készítenek a nehézségek kezelésére, és együttműködési szerződést kötnek egymással, amelyben felsorolják a vállalt feladatokat, határidőket. A közös munka akkor ér véget, ha a kitűzött célok megvalósulnak.

Fő tevékenységeink közül néhány: információnyújtás, ügyintézés segítése, munkába állás segítése, gyermek és családi programok szervezése, rendszeres kapcsolattartás a családokkal.

Az információszolgáltatás, tanácsadás, szociális ügyintézés nemcsak a családgyógyászási folyamatban fordulhatnak elő, hanem önállóan, akár egyszeri találkozások alkalmával is.

Az álláskeresők segítése: A szolgáltatás kötetlen formában egyéni igényeket (egészségi állapot, családi helyzet, iskolázottság stb.) is figyelembe véve segíti az álláskeresőket a munkahely keresésében, valamint a megszerzett állás meg-

tartásában, esetleg munkahely változtatásban.

A szolgáltatás igénybevétele módja: önkéntes és térítésmentes.

Végül:

Hivatalos levél vagy kérvény szakszerű megfogalmazásában segítségre szorul?

Nem tudja, hogyan töltsse ki a rokkantnyugdíjához/nyugdíjához szükséges nyomtatványokat?

Ha hivatalos ügyeinek intézése során elakad – és nem tudja, hova és kihez fordulhat?

Kilátástalannak érzi helyzetét? Úgy érzi, mindenki önt bántja?

Bármilyen információra van szüksége ügyeivel, azoknak megoldási lehetőségeivel kapcsolatban?

Munkát keres? Változtatni szeretne? Nem tudja, hogyan fogjon neki az álláskeresésnek?

Ha már Önben is megfogalmazódtak ezek vagy ehhez hasonló kérdések, de megoldást még nem talált, forduljon hozzám bizalommal!

*Karnerné P. Krisztina
családgyógyászó*

MEGJÖTTÜNK!

Az utóbbi időszakban született harkai kisbabák:

Pető Balázs

(Harka, Nyéki u. – 2011.03.30.)

Kerényi Alexa

(Harka, Alpesi u. – 2011.05.16.)

Benyó Zoé

(Harka, Borostyán krt. – 2011.05.24.)

Sztéhló Szilveszter Olivér

(Harka, Alpesi u. – 2011.05.26.)

Szakács Anett

(Harka, Szőlőskert u. – 2011.06.05.)



HARKAI HÍRMONDÓ. A harkai képviselő-testület ingyenes kiadványa.

Szerkesztés: Szabó Károly, Egész Tamás **Korrektúra:** Dr. Hargitai László **Felelős kiadó:** Szabó Károly polgármester

Megjelenik kéthavonta 600 példányban. A szerkesztőség címe: harka.hirmondo@gmail.com