



LÉBÉNY



VI. ÉVFOLYAM 32. SZÁM (2012/4.)

INGYENES INFORMÁCIÓS KIADVÁNY

2012. OKTÓBER

Emlékezzünk – 1956. október 23.

*Ti pesti kis vagány siberer gyerekek
Pár nap alatt Hős lett Belőletek.
Még a tojásbél le nem hullott Rólatok
Ti már akkor fegyvert fogtatok.
Gyenge vállatokon géppuska ropogott
Nem gondolva arra ott marad fogatok.
Mentetek előre bátran csatázatok
Világot megváltani akartatok.
Küzdöttetek egy szebb jövőt remélve
Nem gondoltatok a nagy veszteségre.
Hazaszeretetért mi lett a béretek?
Ártatlanul elfolyt ifjú véretek.
Bátorságotokért kopjafát kaptatok
De szívünkben éltek örökké itt Vagytok.
Kik most békésen hant alatt nyugszotok
Legyen áldott örökre hamvadó porotok.
És mi lett azok sorsa kik harcoltak Veletek?
Idegen országban vertek gyökeret
Idegen hazában jobb sorsot remélve
Vakon rohantak el a messzeségbe.
Éhesen rongyosan aknamezőkön át*

*Hírül vitték a nagy magyar Csodát.
Befogadták Őket idegen nemzetek
Október 23-a nemzeti ünnep lett.
És akik külfontra végleg letelepedtek
Az ottani Hősök új magyart nemzetek.
A magyar nép nem vész el sehol a világon
Isten megsegíti bármerre is járjon.
De mi lett azok sorsa kik otthon maradtak?
Nyakkendő helyett kötelet kaptak
Bántották Őket porig megalázva
Börtön falai közt rabláncra gyalázva.
Hiába ütötték verték ott az örök
Ők voltak a Nagyok, Ők voltak a Hősök.
Nem volt más a bűnük, csak védtek a szent Hazát
És ezért évekig húzták a rabigát.
Ékszerként béklyót kötöttek lábatokra
Emléketek őrzi egy kikorhadt kopja.
De nem haltatok meg, nem az nem lehet
Hősök Voltatok nem gyáva emberek.
1989-ben új rendszer született
A börtön kapuja megnyílt Előttek.*

*Béklyót és Rabláncot ledobva Magadról
Kimenekültél a nyirkos falakból.
Mind kiszabadultak az elítélt rabok
Hangosan énekelték a magyar Szózatot
Nem volt az országban többé félelem
Mert kiszabadult az Elit, a Hős, az Értelem.
Akik 56-ban fegyvert forgattak
Ma mind veteránok, megöszült rokkantak.
De a pesti Srácok sírhantjai felett
Egy-egy szál virággal rónak kegyeletet.
PESTI SRÁCOK ez a Ti napotok
A nemzeti zászló ma csak nektek lobog.
Nektek nyílik virág a virágos réten
Nektek ragyog csillag fenn a magas égen.
Bármerre Vagytok a Világon mindenhol
A magyar Himnusz, a magyar Szózat
Egyedül Nektek szól.*

Budapest, 2005. október 23.

Bojkai Jánosné

(Ezt a verset a Mosonmagyaróvári 56-os Egyesületől kaptuk.)

Meghívó

Lébény Nagyközség Önkormányzata
tisztelettel meghívja Önt és kedves családját
az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulójára
rendezett megemlékezésre, melynek ideje:

2012. október 23. (kedd) 16 óra 30 perc

Koszorúzás a Polgármesteri Hivatal falán elhelyezett emléktáblánál,
majd a „Pesti srác” szobránál.

2012. október 23. (kedd), 17 óra

Helyszín: Közösségi Ház

Ünnepi műsor: Beszédet mond Gábor Józsefné a Mosonmagyaróvári 56-os Egyesület elnöke

Az ünnepi műsorban közreműködnek a Lébényi Általános Iskola és
Alapfokú Művészetoktatási Intézmény 8. osztályos tanulói és énekkara.

Az ünnepséget követően koszorúzás a katolikus temetőben a mosonmagyaróvári
sortűz véttlen áldozatának, Wesztergom Imrének a sírjánál.

HHGF Felföldi Játékok Classic OB 2012 - Lébény

Lébény - Kunsziget Takarékszövetkezet Kupa



2011 után, 2012-ben is országos bajnokságnak adhatott helyszínt a Lébény-Kunsziget Takarékszövetkezet jóvoltából Lébény, mégpedig az erős emberek legtradicionálisabb versenyfajtájában, a skót felföldi játékokban. Egyre nagyobb érdeklődésre tart számot ma a szoknyás férfiak versenye Magyarországon, ehhez többek közt olyan versenyek is kellenek, mint a tavalyi, ahol 4 országos csúcs is született. Az idén június 30-án, rekkenő hőség fogadta a sportpályára kilátogató nézőket, akik - becsületükre legyen mondva - szinte végig kitartottak a versenyzők mellett és nem mindennapi drámát láthattak.

száma, a póznadobás volt. Mészáros Robi dobta a legimponálóbban az 5 méteres, közel 50 kg-os póznát, hajszállal megelőzve a másik Mészáros, Csabát a nézők nagy ovációja mellett.

A végén jött, amire senki nem számított igazán, Csaba 4. szám után biztos vezetés ellenére kiengedte a kezéből a győzelmet, 3 rontott kísérlete miatt ugyanis a 12,5 kg-os láncos skót kalapács versenyszámában nem kapott pontot, ezzel Mészáros Robit helyzetbe hozva, illetve magyar bajnokká téve, minden idők egyik legszorosabb 3-as befutóját produkálva, fél-fél pont különbségekkel egymástól.



A címvédő győri óriás, a közel 170 kg-os Mészáros Csaba, aki idén megnyerte az Európa-bajnokságot (is) számított természetesen nem csak méretei miatt a legnagyobb esélyesnek. Kihívói közt a szombathelyi junior kalapácsvető Szabó Attila és a nagyigmándiak volt tízpróbázója, Mészáros Róbert volt a legesélyesebb.

Elsőként kalapácsvetésben mérték össze tudásukat a versenyzők, ez a kalapács az olimpiaitól eltérően 13 kg-os és helyből, pörgés nélkül dobják a fiúk. A hasonlóság annyi, hogy itt is a szombathelyi győzelem született, mégpedig új országos csúcscsal Szabó Attila (22.50 m) révén, hajszállal Mészáros Csaba (22.23 m) előtt.

25 kg-os mérlegsúlyt kellett minél magasabban átdobni, 3-as holtversenyben Mészáros Csaba, a tatabányai Kiss Tibor és Komárom legerősebb embere, Saliga Tamás egyaránt 420 cm-t teljesített. Hogy a meleg miatt volt ez a szerényebb teljesítmény, azt nem tudni, mindenesetre ez a szám jól megkeverte az előzetes számításokat.

10 kg-os súlylökés helyből, ez volt a harmadik próba. Szabó itt is remekelt, mindössze 3 cm-el maradt el az országos csúcstól, nyerte ezt a számot a két Mészáros, Róbert és Csaba előtt.

A leglátványosabb szám most is a felföldi játékok legemblematikusabb



Összességében a nagyigmándi Mészáros Róbert megérdemelte a 2012-es év bajnoka címet, egész éves kiegyensúlyozott szereplése meghozta gyümölcsét, mindössze fél ponttal maradt el tőle a sportág új reménysége, a szombathelyi Szabó Attila, akinek ez volt mindössze a harmadik felföldi játékok versenye. Most „csak” bronzérmes lett a győri Mészáros Csaba, valószínű, hogy az EB aranyérem azért vigasztalást nyújt neki erre évre... Az eltelt egy évben nagyot lépett előre a hazai felföldi játékok színvonala, ennek nagyon fontos állomásai voltak a lébényi versenyek, melyek hozzájárultak nagyban ahhoz, hogy Európa egyik legjobb bajnokságát tudjuk magunkénak. Sok minden egyéb mellett ezt is szeretnénk megköszönni az egyik fő támogatóknak a Lébény-Kunsziget Takarékszövetkezetnek!

Darázs Ádám



Szent Jakab nap

Júliusban ismét fogadhattuk a zarándokokat Szent Jakab napján Lébényben. Immáron 4. éve szervezi meg a Szent Jakab Baráti Kör a Budapest-től Lébényig, illetve Wolfsthalig tartó zarándokutat. Az évek alatt annyira felduzzadt a jelentkezők tábora, hogy már tavaly is két nap érkeztek hozzánk a megfáradt, de lelkiükben feltöltődött zarándokok. Július 24-én köszönthettük a vándorok első csapatát a Szent Jakab Látogatóközpontban berendezett „fogadóirodában”. Itt az út végén megkapták társaiktól zarándokútleveleikbe az utolsó pecsétet, illetve a meleg ölelést, kedves mosolyt, amire talán mindannyiuknak szüksége volt.

mellett, ugyanis testvére, Zsuzsanna képeit is megcsodálhattuk. Míg Marika tűgobelin, Zsuzsi úgymond a hagyományos gobelin technikával kivarrt képeit hozta el nekünk. Miután a Lébényi Amatőr Színjátszó és Kulturális Egyesület tagjai kedves kis műsorukkal megnyitották a kiállítást, az érdeklődők már csüngtek is a képeken, ugyanolyan csodálattal és csodálkozással, mint egy évvel ezelőtt. A zarándokok között is futótűzként terjedt, hogy van egy képműkiállítás, amit a többieknek is látni kell. Ezzel a megnyitóval zártuk az első napot. Ezúton is köszönjük Kissné Thullner Mária-nak és Thullner Zsuzsannának, hogy elfogadták meghívásun-



A lébényi asszonyoknak köszönhetően ízletes sütemények várták a Látogatóközpont udvarán felállított sátorban a zarándokokat, akik nagy örömmel ültek le a finomságok mellé egy kis beszélgetésre, élménybeszámolóra. 24-én délután négy órára már mindenki az udvarban gyülekezett, ahol búcsút vettek egymástól az újonnan szerzett barátok, ismerősök, zarándoktársak. A megható búcsúzkodásból azonban nem zárták ki a „hazaiakat”, lébényieket sem, hiszen ragaszkodtak ahhoz, hogy bevonják őket egy kicsit a saját, meghitt világukba. Egy hatalmas körbe állva zárták le magukban és főleg lelkükben az elmúlt egy hét történéseit, apró kis csodáit. 17 órától az érdeklődők egy idegenvezetéssel vehettek részt a Szent Jakab templomban, majd 18 órakor a szentmisén zárhatták le zarándokútjukat.

Este fél nyolckor a Faluházba vártuk a lébényieket és főként a távolról hozzánk érkezett vendégeket egy olyan kiállításra, melyet a tavalyi évben ugyan mi már láthattunk, de úgy gondoltuk, hogy olyan csodás élményt adott ez egy évvel ezelőtt nekünk, hogy ezt érdemes átadni a hozzánk megérkező zarándokoknak is. A kiállítók ugyan először kicsit félve fogadták el felkérésünket, de biztosan állíthatom, hogy nem bánták meg. Este fél nyolcra ugyanis zsúfolásig megtelt a Faluház, nem csak helyiekkel. A tárlat azért más volt, mint a tavalyi. Kissné Thullner Mária képei

kat és újra részesei lehettünk az ő csodájuknak.

Elérkezett július 25-e, Szent Jakab napja és újra vártuk a zarándokokat, akik egy csapatban, egy társuk által készített zászló alatt vonulva érkeztek meg Lébénybe. Az előző napról itt maradt, a Lébény pluszra továbbindulók szeretettel és egy szép köszöntő énekkel fogadták a megérkezőket a templom kapujában. A megható jelenet után első útjuk a Szent Jakab templomba vezetett, majd onnan a Látogatóközpontba, ahol megkapták az utolsó pecsétjüket és tanúsítványukat. Délután négy órakor a kertben ők is búcsút vettek egymástól és a zarándoklattól. Volt, akinek hazafelé vezetett az útja, volt aki pedig egy kicsit megpihent, majd készülődött az esti szentmisére. A zarándokmise előtt a Szent Jakab templom Vox Angelica kórusának koncertjében gyönyörködhetek, majd 18 órakor Gógh Tibor plébános úr celebrálta a szentmisét. A nap zárásaként pedig a Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar koncertjét hallgathattuk meg a templom oldalkapujában.

Köszönjük mindenkinek a segítségét, aki hozzájárult, hogy a zarándokokat ismét méltóképpen, meleg szívvel tudtuk fogadni közösségünkben.

K.I.

„Egy nap értünk, egy nap Lébényért”



Az idei falunapunk az EMVA Leader támogatásával jött létre. Lébény Nagyközség Önkormányzata tavaly októberben nyújtott be egy pályázatot "közösségformáló rendezvények" célterületre, mely pozitív elbírálásban részesült. Ennek a pályázatnak köszönhetően jöhetett létre a lébényi falunap 2012. augusztus 11-én.

Az időjárás mondhatjuk kegyes volt hozzánk, hiszen hiába volt egy kicsit felhős, és egy kicsit hűvös az idő, azért az esőt csak megúsztuk. 14 órakor köszöntöttük a résztvevőket, majd egy rövid kis idő után begördült községünk új kisbusza a sportpályára, melynek a Nyári Mikulás volt az utasa. A piros puttonyból sok édesség került elő a gyerekek nagy örömére. A vidám mikulástól azonban búcsút kellett vennünk, de mivel



sokféle program közül választhattak a gyerekek, ezért talán nem bánták annyira. 14 órától ugyanis arcfestés, ugrálóvár, quad és a Lébényi Motoros Egyesület tagjai várták a kicsiket és a nagyokat. 15 órától a Nyugdíjasok Lébényi Egyesületének munkáiból „Múltunk és a jelen” c. kiállítás nyílt meg, ahol kukorica levélből készült tárgyak mellett egy most népszerű technikával készült, patchwork munkák is helyet kaptak. A csodás alkotások egész délután megtekinthetőek voltak a nyugdíjasok sátrában. Mellettük a Zöld Tanácsadó Iroda kapott helyet, akik a „Láss zölden!” programjukat hozták el hozzánk. A gyerekeket az ökomata játék várta és szélforgókat is készíthettek, a felnőtteknek ökológiai lábnyomot mértek és természetesen hasznos tanácsokkal látták el az érdeklődőket a környezettudatos életmóddal kapcsolatban. 16 órakor a sportpálya parkolójába várták a résztvevőket a Lébényi Motoros Egyesület tagjai és motoros társai, hiszen egy körútra indultak községünk utcáin. A szépen felsora-



kozott dübörgő motorok hangja és látványa is odavonzotta a gyerekeket és felnőtteket egyaránt. Ezt követően a színpad vette át a szerepet. A kimlei tangoharmonika együttes fülbemászó dallamai csalták a színpad közelébe a nézősereget, majd a családokat és a kisebb gyerekeket Ricsi bohóc szórakoztatta háromnegyed öttől. E közben a Calor 2000 Kft. grill



bemutatóján vehettek részt az érdeklődők, akik két ismert embert, „celebet” is felfedezhettek a főzőcskézős csapatban. Beleznai Endre humorista, színművész és VV Jerzsi sütögette pecsenyéjét a pellet tüzelésű grilleken és közben természetesen fotózkodtak, cseverésztek, aláírásokat osztogattak. Fél hatkor egy viszonylag új és népszerű sportág bemutatója, a kangoo következett. A bemutatónak az volt a különlegessége, hogy lébényi lányok, asszonyok ugráltak ezekben a speciális cipőkben, így a hatalmas taps sem maradhatott el. A háttérben azonban már Vastag Csaba „melegített be”,





akiben természetesen nem csalódtunk, hiszen hol a színpadon, hol a nézőtérben próbálta lenyűgözni rajongóit. Ezután a várva-várt első tombolasorsolás következett. A felajánlóknak köszönhetően nagyon sok nyereménytárgyat tudtunk átadni a szerencsés kezűeknek. A győri Sani Singers Énekegyüttes negyed nyolckor foglalta el a színpadot, akik a saját hangjukkal, mindenféle zenei kíséret nélkül varázsoltak el minket. Őket egy teljesen más műfaj képviselői váltották, nem biztos, hogy olyan kristálytisztá hanggal, mint az előttük fellépők... De úgy tűnt, hogy ez a tény nem igazán befolyásolja a jókedvű, mulató tömeget, mely az este-re 1500 fő fölé duzzadt. Akinek már úgyis bent volt a bugi a lábában, annak már csak hab a tortán volt estünk sztárvendége, Dolly Roll, aki úgy megénekelte a sokaságot, ahogy az elmúlt néhány évben még nem



hallottunk. Jöttek az Ábrándos szép napok, Vakációk, de még Hajmási Péterék is itt voltak a repertoárban. A sportpálya pedig zengett nemcsak a hangos zenétől, hanem az ismert örökzöld melódiáktól. Zárhattuk volna ezzel is a napot, de még hátramaradt egy tombola húzásunk és természetesen a fődíjunkt, a kétszemélyes horvátországi út. Miután kihúztuk a nyertes szelvényeket és a fődíjat, jöhetett a falunapunk méltó zárása, a tűzijáték. Talán elfogultság nélkül kijelenthetem, hogy mint mindig, most is egy káprázatos tűzijátékot láthattunk. Ezzel hivatalosan is véget ért az



idei falunap. És ekkor jött a fal... De ez már egy másik történet. Ezúton is szeretnénk mindenkinek megköszönni a felajánlását, támogatását, mellyel a 2012-es falunapunkat még színesebbé tudtuk tenni.

Támogatóink:

Kriszti Divat	Calor 2000 Kft
Erika kozmetika	Mágia Tours – Mosonmagyaróvár
Ági szépségszalon (Limp Ágnes, Modrovich Petra, Takács Alexandra)	Jimmy's pizzéria
CBA delikat lébényi telephelye	Lébény-Kunsziget Takarékszövetkezet
Coop bolt	Horváth cukrászat
Csilla boltok	Frühwirth Zsuzsanna
Kollár József	Pálya büfé
Nádor József	Editke bolt
Élőné Fehérvári Andrea	PEZ Production Europe Kft.
Kovács Lászlóné	– Jánossomorja
Eöri Ilona	Lébényi Motoros Egyesület tagjai
	Speed Fit - Győr
	Lébényi kangoo csapat

Gratulálunk a tombola sorsolás nyerteseinek és örülünk, hogy mindkét fődíjat helyi lakos nyerte meg!

K.I.

Kerékpártúrán a Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete



Augusztus 7-én, a Községi Ház előtt találkoztunk reggel nyolc órakor 9 nyugdíjas társammal. A nagy meleg után az időjárás elfogadható volt. Gízike 2-3 fotót készített rólunk, majd jó utat kívánt és elindultunk Mosonszentmiklóásra. Itt két nyugdíjas társunk csatlakozott hozzánk, majd irány Öttevény, ahol egy kis pihenőt tartva, megnéztük a temető bejáratánál lévő Székelykaput. Tovább kerekedve Kunszigeten megcsodáltuk a horgásztavat a sok kis házikóval. Következett a Bolgányi híd. A táj szépségeiben gyönyörködve indultunk Dunaszentpálra, ott szép házakat, utcákat, rendezett kerteket láttunk. Leértünk a Duna-partra. Az asztaloknál megebédeltünk, közben két csapat vadkacsa hancúrozott a vízben. A fákat figyelve mókusokat láttunk, amint egyik fáról a másikra ugráltak. Fölkerekedtünk, irány Mecsér! Első utunk a Duna-part volt. A bicajokat a fákhöz támasztottuk, figyelve a vízen elhúzó kajakosokat. Energiánk pótlására betértünk egy fogadóba, ahol a szőlőlevet szódával kevertük, amíg a melegszenárcs elköszült. Jó magyar szokás szerint nótára fakadtunk. Több szép nóta énekése után indultunk haza. Út közben biztattuk egymást a jövő évi hasonló kerékpártúrára. Jó volt és szép volt ez a nap.

A túra résztvevői: Németh Józsefné, Keszyűs Etelka, Gombosi Zoltáné, Nátz Mátyásné, Fördös László, Podráczky László, Stergerits Ferencné, Stergerits Ferenc, Bedő Józsefné, Takács Jánosné, Unger Emil

Podráczky László

Új játszótér – a harmadik



Örömmel tölt el, hogy egy újabb játszótérrel bővült Lébény, és ebben a „Játék-Vár” Szülők az Óvodásokért Egyesület is segíteni tudott. Az ünnepélyes átadó 2012. augusztus 12-én volt, ahol a kisgyermekek birtokba vehették a szép, új játszótérrel. Annak, hogy a játszótér ilyen szép lett, sok ember munkája, ideje, és szabadideje is benne van. Nagyon nagy lehetőség volt, hogy a Leaderen egy ilyen jellegű pályázatot kiírtak és az



egyesület részt tudott venni rajta, és sikerült is megnyernie a közel hétmilliósi beruházást. Aki már pályázott az évek folyamán az tudja, hogy mennyi feltételnek kell megfelelni, hány órai papírmunka és utánajárás, van e mögött és persze nem utolsó sorban sikeresnek is kell lennie a pályázatnak. Ez egyedül az Egyesületnek nem sikerült volna, hiszen az önkormányzat segített előteremteni az önrészt is, hogy ez a pályázat megvalósulhasson. Külön köszönet illeti a Polgármesteri Hivatal dolgozóit, akik maximális segítségüket és tudásukat adták, bármilyen kérdéssel, kéréssel fordultunk hozzájuk, továbbá köszönet illeti a kimlei Leaderes kollegákat is akik szintén segítettek munkánkat.

Külön öröm számomra, hogy mint a „Játék-Vár” Szülők az Óvodásokért Egyesület leköszönő elnöke részt vehettem ennek a projektnek a megvalósításában és úgy tudom átadni az Egyesületet, hogy érdemes volt létrehozni és életben tartani. Kívánom, hogy a gyerekek nagyon sokáig tudjanak a játszótéren szórakozni, kikapcsolódni, feltöltődni, jól játszani.

Takács Józsefné

Szent István király és az új kenyér ünnepe

Lébény Nagyközség Önkormányzata augusztus 20-án, 18 órákor tartotta államalapító Szent István királyunk tiszteletére rendezett ünnepségét, mely a Himnusz közös éneklésével vette kezdetét. Ezt követően Mike Bianka 6. osztályos tanuló szavalata hangzott el, majd dr. Nagy István a Mosonmagyaróvári Többcélú Kistérségi Társulás elnöke mondta el ünnepi beszédét. Az első búzából készült, megszentelt kenyeret



Kovács Gábor polgármester úr szegte meg, majd a Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar dallamai csendültek fel a Fő téren. Ahogy már hagyománnyá vált az augusztus 20-ai ünnepség keretén belül kerül sor a Közös Szolgálatáért Emlékplakett átadására. Az idei évben két jelölés érkezett be képviselő testülethez, akik mindkét személyt méltónak találták a díjazásra. Az emléklaketteket Császár Sándorné és Szabó Károlyné vehette át a polgármester úrtól. Ezt követően a Szózáttal zártuk ünnepélyünket.



Császár Sándorné, már évtizedek óta dolgozik Lébényben dr. Kiszélka Judit doktornő mellett. Munkáját precízen, odaadóan, lelkiismeretesen végezte mindig is. A betegekkel kimagasló figyelemmel, kedvességgel bánt. Saját szabadidejét nem sajnálva, kora reggel, késő este, szombat, vasárnap kijárt a kisgyermekekhez, az idősekhez, az ápolásra szorulókhoz. A gyerekek - és nemcsak a gyerekek - sokszor csak „Injekciós Teri néni” hívták, hiszen ő volt az a doktornőn kívül, aki kijárt a kis betegekhez. Az időseket sokszor meglátogatta, sebet kötözött, vérnyomást, vércukrot mért, mindezt természetesen kedvességgel, segítőkészséggel.



Szabó Károlyné 1963-ban került Lébénybe, a „benti” óvodába és ott vezető helyettesként dolgozott. Munkája egyben hivatása volt. 40 éves munkaviszonya alatt kiemelt feladatának tartotta a hátrányos helyzetű gyermekekkel való fokozott törődést. A népmeséken keresztül próbálta nevelni a gyermekeket a jóra, a szépre, az igazságra. 1999. óta a Nyugdíjasok Lébényi Egyesületének aktív tagja, kultúrsoportjának állandó szereplője, a Nyugdíjas Hírlap egyik szerkesztője. Több alkalommal a megyei „Nagyanyó mesél” c. verseny I. díjasa volt.



K.I.

Vízicirkusz



Gyorsan telt a nyár, szinte észrevétlenül elrepült. Idén nem panaszkodhattunk, forró napokból bőven kijutott. Szerencsére a jó öreg cseresznyefa lobja gondoskodott arról, hogy élvezhessük a jó levegőt. Sokat beszélgettünk, játszva mulattuk az időt az Idősek Klubjában.

Augusztusban egy meghívást kaptunk a KESZI-től, vízicirkuszi előadásra Mosonmagyaróvárra. Busszal mentünk és a vasútállomáson találkoztunk a többiekkel, így már velük kiegészítve jutottunk el a cirkusz székhelyére az itatóhoz.

Már a helyek elfoglalása is izgalmas feladat volt, mert közben kis orosz-lánkölyköt hordoztak végig a nézők között, bohócok nyüzsögtek, árusok kínálták portékáikat.

Kíváncsiak voltunk, mitől más a vízicirkusz a többi cirkuszi előadástól, izgatottan vártuk, hogy ez kiderüljön. A nyitóprodukcióból még nem tudtuk ezt meg, mivel ez egy hastánc bemutató volt, fűszoknyás lányokkal. A soron következő már sejtetni engedte, hogy az artisták, zsonglőrök mind a tenger adta ötlet szerint viselték kosztümjüket, jelmezüket. Voltak itt halak, tengeri csillagok, kagylók, cápák, csigák, szirének, tengerészek. Azután érdekesen alakult át a porond, vízesések, szökőkúthoz hasonló vízsugarak és fények tarkították az előadást. Láttunk légtornászokat, ugrálókötelezőket, bohócokat és egyéb érdekes mutatványokat, amiknek még a nevét sem ismerjük. A hosszú előadás gyorsan eltelt és nagyon örültünk, hogy láthattuk.

Hazafelé meglepetésként az új lébényi kisbusz jött értünk, így azon kívül, hogy megcsodáltuk, ki is próbálhattuk.

Köszönjük szépen a KESZI-nek az ingyen jegyeket, az Önkormányzatnak, hogy haza és házhoz szállítottak minket.

Takáts Tímea

Regner Kereszt felújítása és újraszentelése



Lébény határában, Györsövényház felé vezető út mentén áll egy kőkereszt, melyet Johan Regner lébényi gazda 1912-ben állíttatott.

100 év alatt az emlékmű állaga megromlott és felújításra szorult. Nátz Milikós egyházközségi és önkormányzati képviselő állt az ügy élére, sze-



mélyes kötődése révén még fontosabbnak tartotta a kereszt felújítását és a jubileumi megemlékezést. Ahogy már a Lébény újságban is olvashatták, gyűjtést szervezett e nemes cél megvalósítása érdekében. A sok segítőszándékú, jóakarátú felajánlónak és az áldozatos munkáknak köszönhetően sikerült megvalósítani a felújítást. 2012. szeptember 14-én, a Szent Kereszt felmagasztalása napján, Gógh Tibor Lébény plébánosa Szentmisével egybekötött újraszentelési ceremóniát tartott. Így méltó megemlékezéssel zárult a Regner Kereszt jubileuma.

Kertépítés, parkosítás, díszfaiskola

Wenez Péter

Lébény, Bem József utca 5.

70/339-8415

Füvesítés, gyepszőnyegezés, öntözőberendezések telepítése.
Sziklakertek építése, beteg és veszélyes helyzetű fák kivágása.

Az avarégetésről...



Az ősz beköszöntével ismét aktuálissá vált a kerti hulladék és az avar elégetésének problémája. Az elmúlt hetekben több lakossági bejelentés érkezett a tüzeléssel, égetéssel kapcsolatos önkormányzati rendeletben foglalt előírások megsértése miatt, ezért ismét aktuálissá vált a köztisztaság fenntartásáról és ellátásról szóló 10/2006.(III.31.) önkormányzati rendelet égetést szabályozó előírásainak ismertetése.

Kizárólag amennyiben az ingatlan sajátosságaiból adódóan, vagy növény-egészségügyi okból nincs lehetőség komposztálásra, **a kerti hulladékot, gallyat, lehullott falevelet el lehet égetni az alábbi szabályok betartásával lehet:**

- A kerti hulladék, gally, lehullott falevelé elégetése **kedd és szombat** napokon **engedélyezett**.
- Napnyugtakor köteles a tűz eloltására az ingatlan tulajdonosa, tényleges használója.
- Közterületen, különösen közút mellett, árokban, temetőben tilos a fenti hulladékot elégetni.
- Tilos a műanyag, gumi és más lakossági vagy veszélyes hulladék elégetése.

A községünkben érvényben lévő szabályozás liberálisnak mondható, olyan értelemben, hogy a települések általában csak heti egy napon, sőt akadnak olyanok is, amelyek csak az adott nap meghatározott óráiban engedélyezik az avar égetését.

Vannak olyanok is, amelyek a levegő védelme érdekében egyáltalán nem élték a feloldás lehetőségével, ott tehát a kerti hulladék bárminemű égetése tilos.

A szabályozással elérni kívánt elsődleges cél a levegő védelme és ezen keresztül áttételesen az emberek egészségének, valamint a növény- és állatvilágnak a megóvása.

De ami talán közvetlenebbül érinti az itt lakókat, az azzal járó sok kellemetlenség, amelyet a szomszédoknak és a környékben lakóknak okozhatunk azzal, ha előre nem várható időpontokban fogunk neki az égetésnek. Lehet, hogy egy környékben lakó pont egy kerti program kellős közepén van, vagy a ruhák épp az udvaron száradnak, netán az ablakok vannak tárva-nyitva, hogy friss levegő jöjjön be rajtuk.

Természetesen a békés együttélésért nem csak azzal tehetünk, hogy csak a meghatározott napokon tüzelünk, hanem azzal is, hogy ha nincs más megoldás, és égetéssel akarunk megszabadulni a kerti hulladéktól, akkor **értesítsük a körülöttünk lakókat** erről! Ezzel is rengeteg kellemetlenséget előzhetünk meg, és egy-egy ilyen esetben joggal várhatjuk el mi is a hasonló magatartást.

Az önkormányzatnak pedig a kiküldött figyelmeztető levelekkel és az esetlegesen azt követő eljárással **nem a bírságolás a célja, hanem az élhető környezet és a település jó levegőjének megőrzése, amely pedig mindannyiunk érdeke!**

A rendelet megalkotásával a képviselő-testületnek az volt a célja, hogy megengedje a kerti hulladékégetést, amely gyakran szükségszerű rossz, és helyi

szabályozás hiányában tilos, de ugyanakkor korlátok közé is szorítsa azt. A rendelet mindannyiunk érdekeit szolgálja, ezért alkalmazásánál, előírássai betartásánál ezt a célt tartjuk szem előtt!

Polgármesteri Hivatal

Új kisbusz



Községünk híres és hírhedt "Sárga Villám" kisbusza a sok kilométertől és használttól megérdemelt a pihenésre. Lébény Nagyközség képviselő testülete ezért úgy döntött, hogy új, biztonságosabb gépjármű beszerzésére van szükség.

Ezt meg is tettük, így falunk egy Ford Tranzit típusú, 9 személyes kisbuszszal gazdagodott, melyet ez után is rendelkezésre bocsátunk az iskola, óvoda és a civil szervezetek számára. Természetesen a sárga kisbusztól sem válunk meg, amíg "van rajta műszaki", ezért lehet még felfedezni az utakon és Lébény utcáin is.

Polgármesteri Hivatal

Köszönjük



Az Iskola utcában augusztus 12-én átadott játszóteret egy szép összefogásnak köszönhetjük. A „Játék-Vár” Szülők az Óvodásokért Egyesület által beadott, pozitív elbírálásban részesült pályázat által készült el a játszótér, melynek kivitelezésénél a **Fliegl Abda Gépgyártó Kft.** is segítségét nyújtotta. A **Pannon Víz Zrt**-nek köszönhetően, pedig erre a játszótérre is kikerült egy ivókút, ahol a gyerekek felfrissíthetik magukat és jó minőségű vizet ihatnak. Köszönjük!

Polgármesteri Hivatal

„Itt a nyár!” ötödszörre



Idén nyáron sem maradhatott ki a lébényi táborok sorából az „Itt a nyár!” kézműves és szabadidőtábor. A lelkes csapat, a „mag” – Steiningerné Horváth Csilla, Kovács Ildikó, Molnár Ivett, Horváth Patrícia – kiegészült néhány napra Németh Kittivel és Kisfaludy Zsuzsannával és együtt próbálkoztunk lekötni a gyerekeket színes programokkal, kézműves foglalkozásokkal, kirándulással. Elmondhatom a többiek nevében is, hogy a terv sikerült. Sokat nevtünk, játszottunk, alkottunk, ebben a 4 napban. De ne szaladjunk előre, kezdjük az elején.

Augusztus 1-jén izgalommal vártuk a táborozó gyerekeket a Faluházba. Átrendeztük a terepet, előkészítettük az anyagokat, eszközöket a foglalkozásokhoz, megírtuk a napirendet, tehát igyekeztünk felkészülni mindenre. Miután megérkeztek a jelentkezők és mindenki megtalálta a helyét, ismerősét, barátját hivatalosan is megkezdődött a tábor. Névsorolvasás után közös torna, közös játék következett. A futkosás után jöhetett az energia utánpótlás, ízletes tízórai, majd egy kis alkotás. Délben átszálltunk a Lisztes vendéglőbe, ahol elfogyasztottuk bőséges és nagyon finom ebédünket. Első nap harisnyavirágokat és meghívókat készítettünk, de jutott idő egy kis mozigásra is. Második nap délelőtt egy vendég is érkezett hozzánk, Simon Ambrusné, Iren néni, aki a csuhét, mint régi mesterséget mutatta be nekünk. Úgy gondoltuk, hogy fontos, hogy a gyerekek megismerkedjenek ezzel a régi mesterséggel, hiszen nagyszüleinknek régen ez volt a munkájuk, ebből tartották fenn a családot. Iren néni sok szép használati tárgyat hozott el nekünk, úgyhogy egy rögtönzött kiállítást is be tudtunk rendezni a kukoricalevélből készült munkáiból. A gyerekek ki is próbálhatták a pódrést. Délben ismét jól belakmározunk Tecáéknál, majd egy kis pihenés után elkészítettük a pénztárcánkat és a csillámos faliképünket is. A sok munka után elsétáltunk a fagyizóba, majd igyekeztünk vissza, nehogy elkapjon minket egy kiadós nyári zápor. A táborozók, talán a pénteki napot várták a legjobban, hiszen Győrbe mentünk az Ugri Parkba. Közös reggelizés után a 10 órás busszal indulunk és fél 11 után már ugráltunk, másztunk, csúsztunk... Kifáradva és kipilledve a „kellemes” 38 foktól érkezünk meg a Mc Donald's-ba, ahol ebéd gyanánt elmajszoltuk a sajtburger menünket, melyet ki-ki egy fagyival, vagy egy shake-vel öblítet még le. Mivel kellemesen beborult ezért kicsit félve, de elindultunk megnézni a Széchenyi teret és természetesen az ott lévő szökőkutat. Hát jól megnéztük... A nagy melegben azért gyorsan száradtunk, és volt aki gondolt a váltó ruhára is, úgyhogy mire a jó légkondis vonathoz értünk, már majdnem mindenki teljesen megszáradt. Azon a napon este, gondolom senkinél nem volt gond otthon az alvással ☺. Elérkezett a zárónap. Egy kis mozgás, egy kis játék, tízórai, csillámtettkő, zsugorka, ünnepi ebéd, kiállítás berendezés, táborzárás. Mielőtt azonban a Faluház zsúfolásig telt volna szülőkkel, mi is tartottunk egy záró bulit. Mindenki átvehetett egy emléklapot, egy mézeskalácsot és egy cd-t, amin a táborról készült képsorozat szerepelt. A Hagyo-



mányórzó Orchidea Klubnak és néhány nagymamának köszönhetően finomabbnál finomabb süteményeket kóstolhattunk meg. Lassan érkeztek is a szülők és a „sok jó ember kis helyen is elfér” elv alapján betömörültünk a Faluházba, ahol köszönetet mondtunk támogatóinknak és megnéztük a táborban készült képeket. Miután a gyerekek hazamentek jöhetett a rendrakás és természetesen nekünk is a jól megérdemelt pihenés...

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani támogatóinknak:

Lébény Nagyközség Önkormányzatának
Kovács Gábor polgármester úrnak
Sárvári István képviselő úrnak
Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesületnek
Hagyományőrző Orchidea Klub tagjainak
Élőné Fehérvári Andreának
Molnár Istvánnak és feleségének Tecának
Lipóti Pékségnek

K.I.

Napközis tánc tábor



A Pulzus Táncsport Közhasznú Egyesület szervezésében Lébényben megrendezésre került Napközis Tánc táborban 20 táncos ismerkedhetett meg az akrobatikus rock and roll mellett, a cha-cha-cha, a balett, a hastánc, az esernyős tánc, és a pom-pom tánc alapjaival. A táncok mellett csapat és készségfejlesztő játékok is voltak. A táborban nőtt a gyermekek csapatszellem, a fizikai- és állóképessége, valamint hajlékonysága. A tábor vezető Püspöki Szabina szerint a táborozók nagyon jókedvűek és kitaróak voltak egész héten. Októbertől folytatódik a táncanfolyam, ahová 4 éves kortól várják a táncolni vágyó régi és új gyermekeket!

Püspöki Szabina

Hagyományőrző tábor



*„Volt valamikor egy régi világ,
Akkor élt apám, dédapám, nagyapám.
Tették a dolgukat, nem kérdeztek semmit
Tudták az életet, jó volt magyarnak lenni.”*
(Kormorán)



Ez a négy sor magában foglalja Hagyományőrző táborunk lényegét, melyet már második éve sikerült megszerveznünk a Jóisten segítségével. Célunk, hogy felidézzük a régi idők szokásait, a régi emberek, nagyapáink és nagyanyáink világát, életét. Megismertessük és átadjuk gyermekeinknek azokat az értékeket, amelyeket

fontosnak tartunk megőrizni. Erősítsük őket hitben, szeretetben, összetartozásban.

Kézműves foglalkozások keretében természetes anyagokkal ismerkedtünk meg. Nagy sikere volt a kosárfonásnak a szalma és – gyékényfonásnak. Próbálkoztunk pödréssel, falunk egyik jellegzetes hagyományával. Rajzoltuk, hímeztük a rábaközi motívumokat. Süttöttünk kenyeret, lángost. Tanulmányoztuk a gyógynövények hatásait. Eljutottunk Pannonhalmára, a Gyógynövénykertbe a Levendula – hetek keretében.

A helyi vonatkozások mellett tágabb hazánk ősi szokásait is ápoltuk. Megtanultuk a rovásírást, lovagoltunk, ijaztunk. Népmeséket, régi történeteket, népi imádságokat ismertünk meg.

Szeretném megköszönni ezúton is barátainknak, hogy ellenszolgáltatás nélkül segítettek a foglalkozások lebonyolítását. Köszönet Sárvári István igazgató úrnak, hogy anyagilag is hozzájárult a tábor költségeihez.

Bízom a folytatásban, mert ötletünk még bőven van.

Folkmayer Csilla

Német tábor



Június utolsó hetében immár második alkalommal került sor a német nyelvi és nemzetiségi tábor megrendezésére. A tavalyi jó tapasztalatok után jelentkezőkből nem volt hiány. 35 lelkes kisiák ült be egy hétre ismét az iskolapadba. Többségük német nemzetiségi nyelvoktatásban részesül, így érthető a nagy érdeklődés a magyarországi németek kultúrája, hagyományai iránt. A foglalkozásokon a gyerekek betekintést nyer-



hetek a német népviseletek sokszínűségébe, maguk is készíthettek plakátokat a különböző tájegységek férfi és női viseletéről.

Rendhagyó nyelvórákon gyakorolhatták, alkalmazhatták a tanév során tanultakat. E foglalkozások témái az állatok és a Grimm-mesék voltak. Vidáman telt minden nap, hiszen társasjáték, daltanulás, mondókák, nyelvi játékok színesítették a programot. Örömmel vett részt minden gyerek a kézműves foglalkozásokon. Elsajátíthatták a nemezelés technikáját, és színes mandala-képeket készíthettek.

Szó esett a németek étkezési szokásairól, jellegzetes ételeiről is. Ez alkalommal „Strudel” (rétes) sütésre került sor az Orchidea Nyugdíjas Klub tagjai segítségével. A vállalkozó kedvű gyerekek maguk is kipróbálhatták



a rétes nyújtást. A töltelék elkészítésében is aktívan részt vettek: segíthettek almát reszelni, meggyet magozni. Az evésre senkit se kellett sokáig biztatni. A legszebb élményt sok gyerek számára a burgenlandi kirándulás jelentette. A Familyparkban vidám körhíntázással, csúszdázással telt a nap, szinte minden játékot kipróbáltak. Nyelvtudásukat is próbára teheték: már megértik az egyszerűbb feliratokat.

Az anyagiakat a program megvalósításához a szülői befizetéseken kívül a Lébényi Német Önkormányzat, a Német Szövetségi Belügyminisztérium, a Német Önkormányzatok Győr-Moson-Sopron Megyei Egyesülete és Sárvári István úr képviselői támogatása biztosította.

S végül álljon itt azoknak a neve, akik a foglalkozások előkészítésében, megszervezésében, lebonyolításában közreműködtek: Angyalics Claudia, Berecki Klára, Czankné Horváth Lilla, Gyurós Tamara, Kókai Eszter, Lévai Rita, Pék Bettina, Pék Gabriella, Pék Vilmosné, Sárváriné Lénárt Lívia, valamint az Ördögkonyha dolgozói.

Köszönjük!

Zombó Istvánné

Táborozás Dunaszigeten



A Kistérségi Gyermejköltségi és Családsegítő Szolgáltató Központ az idén is megszervezte a térségben élő gyermekek táboroztatását. A helyszín az elmúlt évekhez hasonlóan ismét Dunasziget volt. A tábor lankadatlanul nagy sikernek örvend a gyerekek körében, hiszen ezen a nyáron is 80 gyermekkel indulunk útnak. A lébényi fiúk a hagyományoknak megfelelően a 2-es faházba költöztek be.

Az ott töltött 1 hét alatt az időjárás nagyon kegyes volt hozzánk, igazi táborozó időben volt részünk. Indulásként, hogy mindenki ráhangolódjon a tábori életre, csapatépítő játékokra hívtuk a táborlakókat. Kicsik és nagyok is egyaránt élvezték a mozgásos, olykor nevetésbe fulladó vidám játékokat. Majd egy ősi játékot próbálhattunk ki, a várjátékokra emlékeztető métázást. Az alkotni vágyóknak bőven volt lehetősége a bütykölésre. A kézműves foglalkozások során dekupázsolással készítettünk díszdobozokat, ékszer tartó dobozkákat. Kavicsokat is festettünk, díszítettünk. A kavicsfestés előtt egy nagyot túráztunk, köveket gyűjtöttünk a Duna-parton. Megta-



nulták a gyerekek, hogy színes harisnyából hogyan lehet csodaszép virágokat gyártani. Tavalyról már mindenki jól ismerte a zsugorkázást, most is az egyik nagy kedvenc volt. Ezen a foglalkozáson kivétel nélkül mindenki részt vett, és sok-sok nyaklánc, karkötő, fülbevaló készült. A programok között szerepelt még arcfestés, csillámtetoválás, és színes frizurák készítése. Idén sem maradt el az éjjeli rökavadászat, és persze nem volt hiánya a fogkrémezésből sem. A napi mozgásról is gondoskodtunk: fociztunk, tollasoztunk, a nagyobbak ping-pong versenyt szerveztek. Az érdeklődők kipróbálhatták a lovagolást, és megismerkedtünk az íjászkodás mesterségével is. Igaz, a Duna elég hideg volt, de a bátrabbak az úszást sem hagyták ki. Meglátogattak bennünket a jánosomorjai kutyaiskolások is, megint kaptunk egy kis ízelítőt a kutyaiskola életéből. A Rizikófaktor együttes az idei nyári slágerekkel egy hangulatos estét varázsolt nekünk. A gyerekek és a mi felnőttek is, nagyon jól éreztük magunkat a táborban, felejthetetlen élményekkel gazdagodtunk. Jövőre is szeretettel várunk minden régi és új táborlakót!

Sné Horváth Csilla

Kangoos élet Lébényben



2011 szeptemberében voltam először Lébényben kangoos edzést tartani. Hihetetlen nagy csapattal találkoztam az első órán, csapat nagyságánál a lelkesedés volt nagyobb. A magas számú részvevő miatt szerdánként 2 órát tartottam. Idővel akadt olyan lelkes kangoos aki mindkét órát végig ugrálta. Januártól pedig Mosonszentmiklóson is lehetőség adódott kangoozni, így aki hetente kétszer is ezt a mozgásformát szeretné választani, a lehetőség adott.

Hogy mi a kangoos?

Kevesen tudják, de a Kangoos Jumps nagyon sok mindenre jó és szinte minden korosztálynak megfelelő mozgásforma. Amellett, hogy rendkívül szórakoztató, fogyaszt és rengeteg pozitív hatása van az egészségre is.

A kangoos cipő ellipszis rugói és feszítő szalagja révén az ütés elleni védelemre van kifejlesztve így több mint 80%-kal mérsékeli a becsapódás erejét, ezáltal csökkenti az izületi igénybevételt.

Erősíti az immunrendszert, a szívet, és a tüdőt, valamint 25%-al több kalóriát éget el mint más gyakorlatok.

A nyár folyamán több rendezvényen, köztük a lébényi falunapon is tartottunk kangoos bemutatót, a csapat nagy részét lébényi kangoosok alkották. Nyár közepén pedig Csopakon voltunk egy emlékeztető kangoos táborban, ahol naponta 2 edzés volt. A kánikula senkit nem tartott vissza aktívan végig csinálta mindenki az órákat, utolsó nap délelőttjén pedig egy közös futással búcsúztunk a Balatontól.

Aki kiseretné próbálni a kangoos érzést szeretettel várom minden szerdán 19 órakor a tornateremben. Bejelentkezés szükséges.

Csizmadia Anca

Évnyitó



Ismét eltelt egy nyár, gyorsan elérkezett a szeptember. A nagycsoportos gyerekek izgatottan várták az első csengőszót. Minden kisgyermek verssel, énekkel készült, hogy bemutatkozzanak iskolás társaiknak és tanítóiknak.



Eljött a nap, amikor utoljára gyűltünk össze együtt a csoportunkban, ahol az óvó nénik még egyszer felolvasták a csoport névsorát. Ezután a tanító nénik vezetésével átsétáltunk az iskolába, ahol az igazgató bácsi kedves szavakkal fogadott bennünket. Kis műsorral kedveskedtünk az évnyitóra látogatóknak. Az ünnepség végén az osztályfőnökök elvezették termeikbe a leendő elsősokeket. Az iskolás évekhöz sok sikert és jó eredményeket kívánunk.

nagycsoportos óvó nénik

Beszoktatás

A szeptember nemcsak a tanévkezdést jelzi. Az óvodai életben ez a hónap mindig a legkisebbek beszoktatási folyamatának kezdete. Valóban kezdete, mert az egész év a beilleszkedésről szól. Az augusztusi családlátogatások után minden leendő kiscsoportosnak és szüleinek lehetőséget biztosítottunk, hogy belátogassanak az óvodába, ismerkedjenek a csoportszobával, udvarral és nem utolsósorban az óvó nénikkel, dadus nénivel. Majd szeptember 3-án már a szülők nélkül kezdődött el a csöppségek óvodai élete.

A Pillangó csoportban 26 fővel, az Őzike csoportban (egységes óvoda-bölcsődei csoport) pedig 19 gyermekkel indult az év.

A szülők nehéz szívvel hagyták ott pityergő gyermekeiket, de pár hét elteltével az óvoda legkisebbjei is megszokták az új környezetüket, azt a közösséget, amelyben 3-4 évig napjaik nagy részét töltik.

kiscsoportos óvó nénik

Orgoványi Anikó: Kezdődik az óvoda

*Piros labda, fakocka,
kezdődik az óvoda.*

*Gyülekezik a sok gyerek,
mint szőlőfürtön a szemek.*

*Nem sok mindenkit ismerek,
kicsi szívem picit remeg.*

*Csüngök még az anyukámon,
mint almagyerek a faágon.*

*Mosolyogva kezünk kéri
a sok kedves óvó néni.*

*Mennyi játék, mennyi kép,
mennyi öröm vár itt még!*

*Énekelünk, rajzolunk,
és közben megokosodunk.*

*Úgy döntöttem, ide járok,
barátokra itt találok*

Főttsön velünk egy kellemes estét!

*A Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar,
/vezényel: Szombathelyi Szaniszló/
a bósi Kék-Duna Vegyeskarral
/vezényel: Hozák Margaréta/*

közösen 2012. október 27-én, 18 órakor tartja hagyományos őszi hangversenyét, melyre ezúton szeretettel meghívjuk. A program helyszíne: a Lébényi Evangélikus Templom

A rendezvény fő támogatója:
Lébény Nagyközség Önkormányzata



MEGHÍVÓ

Játszóház, avagy mi így búcsúztunk a nyártól



Gondoltuk, mi is egy kicsit elbúcsúzzunk a nyári szünettől, de mielőtt tényleg véget érne a „szabadság”, még egyet játszóházazunk a gyerekekkel. A jelek szerint erről az izgó-mozgó gyerkőcök és szüleik is így vélekedtek, hiszen telt házzal tartottuk meg a szünidő búcsúztató játszóházunkat augusztus 24-én. Reggel 9 órára vártuk a gyerekeket



a Faluházba. Kihaszználva az újonnan átadott Iskola utcai játszótér közelségét, a szokásos reggeli tornánkat ott tartottuk. Kicsit kiugráltuk, kijátszottuk magunkat, majd visszasétáltunk kis kuckónkba és nekifogtunk a kézműveskedésnek. A lányokkal cserépből és hungarocellból készült babákat, a fiúkkal mozgásemű, hungarocell pókokat készítettünk. Mivel mindkét művelethez csak a kezüket kellett használniuk, így volt alkalom kibeszélni a nyári sztorikat, nyaralásokat. Közben, a beígért csillámtetők is készültek kezekre, lábakra... Dél időben természetesen abbahagytuk egy rövid időre az alkotást, hiszen éhes hasak jelezték az ebéd idejét. A kb. egy órás ebédszünet alatt hihetetlen mennyiségű szendvicset gyártottunk, és rá kellett jönnünk, hogy otthon biztos mindenkit kemény fogyókúrába fogtak így a sulis előtt, és biztosan otthon nincs lekvár sem, ezért is fért bele egy-két bendőbe 8-9 szelet lekváros kenyér ☺. Miután feltöltöttük a kimerült készleteket, pocakokat és egy kicsit ejtőztünk, készítettünk még egy virágot is, melyhez zsenília szálakat és dekorgumit használtunk fél. A nap végére elkészült mindenkinek a tetkója is és még egy-két találós kérdés megfejtésére is maradt idő. Közben elérkezett a délután 3 óra és érzékeny búcsút vettünk egymástól. Mi nekiláttunk szokásos tevékenységünknek, igyekeztünk rendbe rakni a csatateret. A játszóházat természetesen a szokásos csapat tartotta: Horváth Patrícia, Molnár Ivett, Tóth Evelin, Steininger Horváth Csilla és Kovács Ildikó.

K.I.

Ismét egy évvel öregebbek lettünk – BMK szülinap



Immáron 8. éve működik Lébényben a Baba-Mama Klub és ezt ünnepeltük augusztus 25-én szombaton, az óvoda udvarán. Ennyi év után el is kellett gondolkodni, hogy hányadik születésnapot is ünnepeljük. Erről az oszlopos tag, Steininger Horváth Csilla tudott csak számot adni, hiszen a klub fennállásától ő az, aki úgymond állandó. Először Gyurós Tamara volt a „párja” három évig, majd Kovács Ildikó csatlakozott, immár öt éve. A nyolc év alatt három védőnőt sikerült „elfogyasztania” a klubnak, hiszen a kezdetek kezdetén Szabóné Czinder Katalin, majd Virághné Horváth Zsuzsanna, jelenleg pedig Haár Tiborné Szabina látja el a védőnői feladatokat, bejárva néha a klub foglalkozásaira, melyet ezúton is köszönünk nekik. Ezt még könnyű volt eddig fejben tartani, de gondban lennének, ha a tagokat, a csöppségeket, vagy az édesanyákat kellene felsorolni, akik ez alatt a nyolc év alatt megfordultak a BMK-ban, vagyis a Baba-Mama Klubban. Igaz, voltak időszakok, ahol többen, volt, amikor kevesebben voltunk, de az biztos, hogy mindig jókedvűen töltöttük el havonta azt az egy-két órát. Reméljük, a jövőben sem kell azon gondolkoznunk, hogy érdemes-e fenntartani a klubot, és bízunk abban, az édesanyák is úgy vélik, hogy havonta azon az egy alkalmon érdemes eljönni hozzánk egy kicsit beszélgetni, játszani.

Ennyit a múlttól és most kanyarodjunk vissza 2012. augusztus 25-re. Az időjárás úgy gondolta, hogy a 35-38 fok az ideális a program megtartására, de legalább szépen sütött a nap és nem esett az eső. Délután



3 órára megérkezett ugrálóvárunk, kipakoltunk az ovi árnyékos részére és vártuk a gyerkőcöket és a családokat. A meleg ellenére, szép számmal összegyűltünk, a gyerekek birtokba vették az ugrivárat, készítettünk velük harmonika papírból virágokat, csillámtetőköt. Kovátsné Uray Tímea pedig Ringató foglalkozásra várta a kicsiket és családokat. A közös éneklés, mondókázás után ismét az udvaré volt a főszerep, ahol sokat játszottunk, beszélgettünk.

Ezentúl is sok szeretettel várjuk a régi és új tagokat, családokat a hónap első keddjén, délelőtt 10 órakor egy kellemes időtöltésre a megújult Közösségi Házba.

K.I.

Sárkányhajós érmek



A Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség (ICF) Milánóban rendezte meg az idei sárkányhajó világbajnokságot. A négynapos rendezvényen tizenkét ország, köztük Magyarország versengett egymással. Az időjárás nem fogadta kegyeibe a versenyzőket, hiszen a sárkányhajósok három napig szakadó esőben eveztek. A magyar egységet a Graboplast Győri VSE, a Mosonmagyaróvári VSE és a Tatai Hody SE versenyzői is erősítették,



köztük egy lébényi, illetve két mosonújhelyi versenyzővel. A női kategóriában Kílácskó Rita (Lébény) 10 fős senior női 500 méteres távon ezüstérmet, 20 fős senior női 200 méteren bronzérmet, Kovács Tamás illetve Kovács László (Mosonújhely) 20 fős senior férfi 200 méteren ezüstérmet szereztek.

A magyarok a legtöbb érmet szerezve az éremtáblázat élén végeztek!

Kílácskó Rita

Tájékoztató

Az Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület megköszöni a támogatók adójának 1 %-át. Az idei összeg 37.467 Ft, amelyet a hagyományokhoz híven ismét a gyermekek táboroztatásához használunk fel. Köszönet érte. A Jezsuita megemlékező tábla elkészítéséről még nem szolgálhatunk új fejleményekről.

A Regner kereszt (Sövényházi út) felújításához 50.000 Ft-ot ad az Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület.

A Trianoni megemlékezés szép számú résztvevőinek köszönet, hogy a rossz idő ellenére is helytálltak.

Dr. Bakay Kornél történész professzor megemlékező beszéde az interneten teljes terjedelemben megtalálható.

Tisztelettel:

Wandraschek Ferenc
egyesületi elnök

Hálásan köszönjük!

A Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar ez úton szeretne köszönetet mondani valamennyi támogatójának, aki valamilyen módon /anyagi, erkölcsi, tárgyi/ hozzá járult a kórus 90 éves jubileumi koncertjének megrendezéséhez.

- | | |
|--|--|
| - Lébényi Nagyközség
Önkormányzata | - Tóth Hús |
| - BNF Kft | - ZsT - BT |
| - EKS Hungária Kft | - Fehérvári Andrea és Családja |
| - Engel Hungária Kft | - Ferenczi Sándor |
| - Lébény – Kunsziget
Takarékszövetkezet | - Fűrész Ferenc |
| - Transdanubia Kft | - Gyurós Tamara |
| - Zeiler Hungária Kft | - Ifj. Németh László |
| - Csilla Boltok | - Koroknai László és Családja |
| - Fehérvári Borozó | - Pálinger Béla és Családja |
| - Edit Bolt | - Sárvári István |
| - Horváth Cukrászat | - Nátz Miklós |
| - Ördög Konyha | - Wandraschek Ferenc |
| - 100 Ft-os Bolt | - A Kórust Alapító Tagok
hozzátartozói |
| - Szivárvány Üzlet | - Liszt Ferenc Vegyeskar
valamennyi Tagja |

Lenzsérné Andi

Köszönet nyilvánítás



Ezúton is szeretnénk köszönetünket kifejezni a Rekulatív Kft.-nek, hogy a hosszú évek során a katolikus temetőben felhalmozódott beton- és sírkő törmelékek elszállításához és szakszerű elhelyezéséhez költségmentes megoldást biztosított a lébényieknek.

Polgármesteri Hivatal

LKSE hírek



Női kézilabda csapatunk augusztusban kezdte meg a felkészülést a 2012-2013-as bajnokságra. A lányok heti két edzéssel és három felkészülési mérkőzéssel a hátuk mögött, bizakodva várják a bajnoki rajtot.

A csapatot új edző, név szerint az a Balogh Imre irányítja, aki többszörös Magyar bajnok, Magyar Kupagyőztes, EHF kupa győztes RÁBA ETO férfi kézilabda csapatának volt a csapatkapitánya.

A csapat új játékosokat is tudhat soraiban: Tóth Evelin, Major Krisztina, Horváth Alexandra, Tarró Judit.

Célunk a megyei II. osztály középmezőnyébe kerülése, folyamatos fejlődés a csapatjátékban, az új játékosok beépítése és a lébényi szurkolók kiszolgálása minél látványosabb kézi mérkőzésekkel. Szeretnénk, ha minél több szurkoló buzdítaná csapatunkat hazai és idegenbeli mérkőzéseinken.

Továbbá az idei évben az utánpótlás nevelés terén is szeretnénk előbbre lépni. Első lépésként 10 db „LKSE Lébény” feliratú mezt adunk át az iskolás kézilabdásoknak és 3 db kézilabdát. Szeretnénk mérkőzéseket, kupákat szervezni nekik. Az utánpótlás támogatásával szeretnénk elérni, hogy továbbra is lébényi kézilabdás lányok tudjanak a későbbiekben játszani a felnőtt bajnokságban.

Továbbra is támogatóink közt tudhatjuk Lébény Nagyközség önkormányzatát. Külön köszönet Kovács Gábor polgármesternek és a képviselő testület tagjainak a felajánlásaiért.

Az idei évben már egyen melegítőben járhatnak edzésre és mérkőzésre a csapat tagjai, mindez a Lébény –Kunsziget Takarékszövetkezet jóvoltából. Köszönjük a takarékszövetkezet vezetőségének!

Köszönet azoknak a lébényi magán embereknek, vállalkozóknak, szurkolóknak akik tagsági kártya vásárlásával vagy egyéb módon támogatták egyesületünket.

Reméljük idén is, ha tehetik, mellénk állnak és továbbra is támogatják az egyesületünket.

Tisztelettel:

Horváth Norbert
LKSE elnök

Sorsolás (megyei női II.o.) 2012/2013 bajnokság őszi szezon

Forduló	Időpont	Hazai	Vendég
1.	2012. szeptember 30. (vasárnap) 18.00 óra	Öttevény SE	Lébény KSE
2.	2012. október 2. (kedd) 19.30 óra	Lébény KSE	Koroncó SE
3.	2012. október 13. (szombat) 18.00 óra	Győrzámoly KC	Lébény KSE
4.	2012. október 18. (csütörtök) 19.00 óra	Lébény KSE	Győrszemere KSK
5.	2012. október 28. (vasárnap) 10.00 óra	Bősárkány SE	Lébény KSE
6.	2012. november 3. (szombat) 19.00 óra	Lébény KSE	Kóny SE
7.	2012. november 11. (vasárnap) 13.00 óra	Kapuvár SE	Lébény KSE
8.	2012. november 17. (szombat) 15.00 óra	Lébény KSE	Beled SE
9.	2012. november 24. (szombat) 18.00 óra	Répcelak SE	Lébény KSE
10.	2012. december 2. (vasárnap) 10.00 óra	Lébény KSE	Rábapordány KSK
11.	2012. december 6. (csütörtök) 19.30 óra	Dunaszeg SE	Lébény KSE

Tisztelt Lakosság!

Takarékszövetkezetünk kedvező hitelfelvételi lehetőségeket kínál mind a Lakosság, illetve a Vállalkozók részére is!

Lakossági hitelek:

- Fiataloknak, valamint a többgyermekes családok részére, lakáscélú államilag támogatott kölcsönök
- Lakáscélú, illetve nem lakáscélú ingatlanvásárlási hitelek
- Szabad felhasználású takarékszövetkezeti hitelek
- Személyi kölcsön; Folyószámla hitel;

Vállalkozói hitelek:

- Beruházási és forgóeszköz hitel; Folyószámla hitel; Eseti hitel;
- Szabad felhasználású takarékszövetkezeti hitel

Támogatott vállalkozói hitelek:

- Széchenyi kártya; Széchenyi Beruházási hitel; Gazdakártya;
- Területalapú és egyéb mezőgazdasági, valamint Agrár környezetgazdálkodási támogatások előfinanszírozása
- „Új Magyarország” és a „Sikeres Magyarországért” hitelprogramok
- Leader finanszírozás

*Megtakarításaink közül a
FUNDAMENTA Elő-takarékosági számlát
szeretnénk ajánlani
minden korosztály részére!*

- már havi 3.000 Ft megtakarítással,
- évente 30%-os állami támogatás jár a befizetések után,
- garantált hozammal,
- jövője megalapozása céljából.



Bővebb felvilágosításért keressenek minket kirendeltségeinken!

Győrben: Bajcsy-Zs. u. 13. Tel: 96/618-650, Jókai u. 12. Tel: 96/319-359, Várórét - Gyóni Géza sétány 4.

Vidéken: Lébény Tel: 96/564-440, Abda Tel: 96/350-065, Kimle Tel: 96/572-041, Kunsziget Tel: 96/485-025,

Mosonszentmiklós Tel: 96/564-462, Öttevény Tel: 96/485-067, Börcs Tel: 96/553-067, Ikrény Tel: 96/457-051



Egészségpercek – IX. rész SZÉP ÁLMOKAT (Az alvás, az alvás zavarai, álm)

Mikor Isten hat nap alatt megteremtette a világot, befejezte művét és a hetedik napon megpihent. A pihenés és ezzel együtt az alvás létszükséglet. Az alvásmegvonás híres kínozóeszköz volt a diktatúrákban. Az alvás során a tobozmirigy melatonin nevű hormont termel, ami létfontosságú. Az alvás szakaszokra osztható. Az elalvás a "nem gyors szemmozgások fázisa" (NREM), ilyenkor még a szervek hasonlóan működnek, mint ébrenléti állapotban (légzés, szívverés gyorsabb). Az átalvás a "gyors szemmozgások fázisa" (REM), ilyenkor álmodunk és mélyen alszunk (légzés, szívverés lelassul). Egy alvási szakasz másfél-két óráig tart és 4 NREM és 1 REM fázis követi egymást. Sokan küzdenek kialvatlansággal, vagy úgy érzik, hogy nem alszanak eleget. Gyakori a napközbeni álmoság, fáradtság. Minden 4. magyar embernek (25%) okoz gondot az el- és átalvás. Minden 2. ember (50%) vállal pluszmunkát, ami kihat az alvásra. Aki fáradtan kel reggel fel, az stresszesen zárja a napját este. A fiatalok alvásiigénye napi 8-10 óra, felnőttek 6-8 óra. Időskorban az alvásiigény csökken. Terhesség, betegség alatt az alvásiigény megnő. A tinédzserek fele, azaz minden második lány vagy fiú, küzd időszakos alvásproblémával, ami nem mindig áll fenn. Megkülönböztetünk visszatérő és állandó alvászavart, az el- és átalvás zavarát és az alvási apnoét (horkolást). Minden alvászavarnál komoly problémát okoz a kialvatlanság, fáradékonyság, ami kihat a figyelemre, tanulásra, egészségre. Ha valaki álmatlanul forgolódik, mert például kávét fogyasztott, vagy munkahelyi problémája van, az a szorongás miatt nem tud aludni, ilyenkor nem alvászavarról van szó. A több műszakos munkarend olyan ingert fejt ki az emberi szervezetre, amihez nem mindig tud egészséges módon alkalmazkodni. Ha nem alszunk eleget (a kornak megfelelő mennyiségű órát), vagy nem megfelelően, akkor ingerlékenyek, fáradtak leszünk, valamint könnyebben hibázhatunk, lebetegedhetünk, hiszen mindez kihat a testi és a lelki egészségre. Ennek hátterében alvászavar állhat, amely orvosi kezelést igényel. Nagyon fontos a pihentető alvás. Néha elég, ha a fekhelyet tesszük kényelmessé, kicseréljük az ágyneműt, vagy csak kiszélesítjük a helyiségben alvás előtt, vagy a szobából eltávolítjuk az elektromos dolgokat. Ma már alváscentrumokban fordulhatunk szakemberhez. Van, hogy a kísérő betegséget kell megoldani, vagy gyógyszeres kezelés szükséges. A műszeres alvászivizsgálattal mellett követni tudják az előfordulás gyakoriságát, jellemzőit és alvásnaplót is vezethetnek.

Mikor Isten hat nap alatt megteremtette a világot, befejezte művét és a hetedik napon megpihent. A pihenés és ezzel együtt az alvás létszükséglet. Az alvásmegvonás híres kínozóeszköz volt a diktatúrákban. Az alvás során a tobozmirigy melatonin nevű hormont termel, ami létfontosságú. Az alvás szakaszokra osztható. Az elalvás a "nem gyors szemmozgások fázisa" (NREM), ilyenkor még a szervek hasonlóan működnek, mint ébrenléti állapotban (légzés, szívverés gyorsabb). Az átalvás a "gyors szemmozgások fázisa" (REM), ilyenkor álmodunk és mélyen alszunk (légzés, szívverés lelassul). Egy alvási szakasz másfél-két óráig tart és 4 NREM és 1 REM fázis követi egymást. Sokan küzdenek kialvatlansággal, vagy úgy érzik, hogy nem alszanak eleget. Gyakori a napközbeni álmoság, fáradtság. Minden 4. magyar embernek (25%) okoz gondot az el- és átalvás. Minden 2. ember (50%) vállal pluszmunkát, ami kihat az alvásra. Aki fáradtan kel reggel fel, az stresszesen zárja a napját este. A fiatalok alvásiigénye napi 8-10 óra, felnőttek 6-8 óra. Időskorban az alvásiigény csökken. Terhesség, betegség alatt az alvásiigény megnő. A tinédzserek fele, azaz minden második lány vagy fiú, küzd időszakos alvásproblémával, ami nem mindig áll fenn. Megkülönböztetünk visszatérő és állandó alvászavart, az el- és átalvás zavarát és az alvási apnoét (horkolást). Minden alvászavarnál komoly problémát okoz a kialvatlanság, fáradékonyság, ami kihat a figyelemre, tanulásra, egészségre. Ha valaki álmatlanul forgolódik, mert például kávét fogyasztott, vagy munkahelyi problémája van, az a szorongás miatt nem tud aludni, ilyenkor nem alvászavarról van szó. A több műszakos munkarend olyan ingert fejt ki az emberi szervezetre, amihez nem mindig tud egészséges módon alkalmazkodni. Ha nem alszunk eleget (a kornak megfelelő mennyiségű órát), vagy nem megfelelően, akkor ingerlékenyek, fáradtak leszünk, valamint könnyebben hibázhatunk, lebetegedhetünk, hiszen mindez kihat a testi és a lelki egészségre. Ennek hátterében alvászavar állhat, amely orvosi kezelést igényel. Nagyon fontos a pihentető alvás. Néha elég, ha a fekhelyet tesszük kényelmessé, kicseréljük az ágyneműt, vagy csak kiszélesítjük a helyiségben alvás előtt, vagy a szobából eltávolítjuk az elektromos dolgokat. Ma már alváscentrumokban fordulhatunk szakemberhez. Van, hogy a kísérő betegséget kell megoldani, vagy gyógyszeres kezelés szükséges. A műszeres alvászivizsgálattal mellett követni tudják az előfordulás gyakoriságát, jellemzőit és alvásnaplót is vezethetnek.



Mikor Isten hat nap alatt megteremtette a világot, befejezte művét és a hetedik napon megpihent. A pihenés és ezzel együtt az alvás létszükséglet. Az alvásmegvonás híres kínozóeszköz volt a diktatúrákban. Az alvás során a tobozmirigy melatonin nevű hormont termel, ami létfontosságú. Az alvás szakaszokra osztható. Az elalvás a "nem gyors szemmozgások fázisa" (NREM), ilyenkor még a szervek hasonlóan működnek, mint ébrenléti állapotban (légzés, szívverés gyorsabb). Az átalvás a "gyors szemmozgások fázisa" (REM), ilyenkor álmodunk és mélyen alszunk (légzés, szívverés lelassul). Egy alvási szakasz másfél-két óráig tart és 4 NREM és 1 REM fázis követi egymást. Sokan küzdenek kialvatlansággal, vagy úgy érzik, hogy nem alszanak eleget. Gyakori a napközbeni álmoság, fáradtság. Minden 4. magyar embernek (25%) okoz gondot az el- és átalvás. Minden 2. ember (50%) vállal pluszmunkát, ami kihat az alvásra. Aki fáradtan kel reggel fel, az stresszesen zárja a napját este. A fiatalok alvásiigénye napi 8-10 óra, felnőttek 6-8 óra. Időskorban az alvásiigény csökken. Terhesség, betegség alatt az alvásiigény megnő. A tinédzserek fele, azaz minden második lány vagy fiú, küzd időszakos alvásproblémával, ami nem mindig áll fenn. Megkülönböztetünk visszatérő és állandó alvászavart, az el- és átalvás zavarát és az alvási apnoét (horkolást). Minden alvászavarnál komoly problémát okoz a kialvatlanság, fáradékonyság, ami kihat a figyelemre, tanulásra, egészségre. Ha valaki álmatlanul forgolódik, mert például kávét fogyasztott, vagy munkahelyi problémája van, az a szorongás miatt nem tud aludni, ilyenkor nem alvászavarról van szó. A több műszakos munkarend olyan ingert fejt ki az emberi szervezetre, amihez nem mindig tud egészséges módon alkalmazkodni. Ha nem alszunk eleget (a kornak megfelelő mennyiségű órát), vagy nem megfelelően, akkor ingerlékenyek, fáradtak leszünk, valamint könnyebben hibázhatunk, lebetegedhetünk, hiszen mindez kihat a testi és a lelki egészségre. Ennek hátterében alvászavar állhat, amely orvosi kezelést igényel. Nagyon fontos a pihentető alvás. Néha elég, ha a fekhelyet tesszük kényelmessé, kicseréljük az ágyneműt, vagy csak kiszélesítjük a helyiségben alvás előtt, vagy a szobából eltávolítjuk az elektromos dolgokat. Ma már alváscentrumokban fordulhatunk szakemberhez. Van, hogy a kísérő betegséget kell megoldani, vagy gyógyszeres kezelés szükséges. A műszeres alvászivizsgálattal mellett követni tudják az előfordulás gyakoriságát, jellemzőit és alvásnaplót is vezethetnek.

Alvajárás (szomnambulizmus):

Ritka betegség. A gyermekek 5%-át érinti és kb. 10 éves korukra kinövik, csupán 1% nem, náluk felnőttkorban is megmarad. A gyermekek hosszabb időt töltenek a mély alvás szakaszában (ez szükséges a testi-szellemi fejlődésükhöz), míg az idősek rövidebb ideig vannak ebben a szakaszban ha alszanak. Az alvajárás mély alvásban történik, amikor az agy "alszik", de az illető magatartása olyan, mintha ébren lenne. Az alvajárók rutindolgokat végeznek, vagyis öltöznek, sétálgatnak. A beteg közben ébreszt-

hető. Ha ez nem történik meg, akkor a végén az illető visszafekszik az ágyba, de ébredés után semmire sem emlékszik.

Horkolás (obstruktív alvási apnoé szindróma):

A "hangos" alvás a mellettünk lévő zavarja, ilyenkor légvétel nem marad ki. Az alvás közbeni légzéskimaradás már betegség, ez garatlezáródás következtében jön létre. A légzéskimaradás következménye, hogy az illető fáradt, valamint megnő a szív- és érrendszeri betegség (magas vérnyomás, stroke) kockázata. Memória- és koncentrációzavar is jelentkezik. Megoldása lehet műtét vagy egyéb szakkezelés.

Narkolepszia:

Ritka betegség. Magyarországon kb. 3000 embert érint. Nem szabad összekeverni azzal, ha valaki valamiért rosszul alszik és fáradt, mert akkor is képes napközben elaludni. Tünetei hogy az illetőt váratlanul éri az álm, kontrollálatlanul elalszik, az erő elhagyja az izmait, majd ébredés után

nem tud megmozdulni, megszólalni és csak álomszakasz (REM) van az alvás során. Aki látta a "Kontroll" c. filmet, az felismeri.

Nyugtalan láb szindróma:

Gyakori, fel nem ismert betegség. Az illető már az ágyban van és bizserg a lába vagy a keze, úgy érzi fel kell kellnie megmozgatnia. Majd amikor újra visszafekszik, előlről kezdődik az egész, így nem tudja magát kipihenni. Szinte minden esetben kíséri akaratlan mozgás, pl. hátrafesztett lábfej. Kialakulhat egyéb betegség miatt (Parkinson-kór).

Inszomnia:

Az álmatlanság és a vele járó fura tudatállapot gyakori téma a filmekben. A köznyelv az alvásképtelenséget illeti ezzel a szóval. Valójában azonban ha valaki nehezen tud elaludni, sokszor felébred éjszaka és csak sokára vagy egyáltalán nem tud visszaaludni, akkor beszélünk erről a betegségről.

Mit tegyek? Élete folyamán minden második ember szembesülhet valamilyen alvásproblémával, orvoshoz fordulni viszont akkor kell, ha ez az állapot hetekig, hónapokig fennáll. A köztudatban még mindig az él, hogy aki bárhol képes elaludni, az jó alvó. Ha úgy gondoljuk, hogy az alvással probléma van, neurológus szakemberhez fordulhatunk. Ne várjuk meg, amíg hosszan elhúzódik a baj, érdemes időben szakemberhez fordulni. Alváscentrum Pécs és Budapestben található. Március 19. az alvás világnapja. Néhány érdekesség az állatvilágból: a leghosszabban alvó emlős a koala, napi 22 óra az alvásiigénye, míg a legrövidebben alvó emlős az őz, napi 3 óra az alvásiigénye.


Minden kedves Olvasónak jó egészséget és pihentető alvást kívánok!

Tamás Eszter
dipl. egészségügyi munkatárs

ZUMBA® A VILÁG LEGÚJABB TRENDJE!

ZUMBA GYŐR-HUNGARY

www.dimenziotse.hu

 zumbagyor.hungary

+36 70 569 8810



A hétköznapokból, és az unalmas, már véget nem érő fitnessórák rutinjából kiszakadva könnyen és szórakozva mozgathatod meg testedet és lelkedet egyaránt. A zumba órákon az összes latin ritmussal (salsa, merengue, cumbia, quebradita, reggaeton, samba, axe, flamenco, hastánc) találkozol, mindenki számára gyorsan elsajátítható és leegyszerűsített módon.

A zumba zsírégető, állóképességi és tonizáló edzés is egyben.

Kevés koreográfia, sok izoláció (derék és csípő formálás), némi erősítés jellemzi, amely szórakoztatóan mozgat. Mivel az edzéseken közel hatvan percen keresztül magas vagy váltakozó intenzitású mozgást végzel, a zumba hatékonyan formálja az alakodat.

Az órák látogatásához nem kell tánc tudás, bármikor be lehet kapcsolódni. Az edzéseken úgy szabadulhatsz meg a fölös kilóktól, hogy közben

remekül szórakozol, és még táncpartnerre sincs szükséged!

A hatvanperces órákon a bemelegítés és a nyújtás után egyszerű, könnyen megtanulható koreográfiát gyakorolhatsz be, amit az edzés végén ismét nyújtás, lazítás követ – ezzel megelőzve az izomlázatot és a húzóadásokat.

A különböző mozdulatok és lépések alaposan átmozgatják az egész testedet: mivel az órákon különféle táncokat próbálhatsz ki, azokat az izomcsoportokat is megdolgoztathatod, amelyeket egyébként nem szoktál. Feszesebbé válnak a combjaid, a hasad és a hátsód, de a zumbával a vádliadat, a karjaidat és a csípődet is formálhatod!

Gyorsan és hatékonyan fejleszti a koordinációs készséget, javítja az állóképességet, ráadásul a ritmikus zene és a pörgős koreográfia garantáltan elűzi a feszültséget és a stresszt egy-egy hosszú, munkával töltött nap után!

Horváth



Cukrászat

A Horváth cukrászat továbbra is szeretettel várja a megrendeléseket. Egyedi igények szerint elkészítünk figurás, menyasszonyi és fényképes tortákat. Ezen felül közel 30 féle süteménnyel várjuk vásárlóinkat és viszonteladóinkat.



9155 Lébény, Dózsa György út 86. • Előrendelést felvesszünk: 96/460-163, 06-30/846-4447

Közérdekű

Állatorvos

dr. Angyalics Attila 96/360-012

Nemzeti Adó és Vámhivatal (APEH)

Győri Kirendeltség

9021 Győr, Szent István u. 15-17.
Tel.: 96/616-000, Fax.: 96/616-033

Nyitvatartás:

Hétfő: 8-18
Kedd, Szerda, Csütörtök: 8-12
Péntek: 8-11

Ügyféltájékoztató telefonszámok:

Kék szám: 40/42-42-42 (mobilhálózatokból is hívható)
Mobilhálózatokból: 20/33-95-888, 30/33-95-888,
70/33-95-888

Ügyfélszolgálati kapcsolatos kérdések esetén kormányzati kék szám: 189

Mosonmagyaróvári kirendeltség

9200 Mosonmagyaróvár, Deák tér 1., Tel.: 96/215-817

Nyitvatartás:

Hétfő: 8-17
Kedd, Szerda, Csütörtök: 8-13

Ügyféltájékoztató telefonszámok:

Kék szám: 40/42-42-42 (mobilhálózatokból is hívható)
Mobilhálózatokból: 20/33-95-888, 30/33-95-888,
70/33-95-888

Ügyfélszolgálati kapcsolatos kérdések esetén kormányzati kék szám: 189

GDF SUEZ Zrt. (Égáz-Dégáz Zrt.)

Levél cím:

GDF SUEZ Zrt. Ügyfélszolgálat 6701 Szeged, Pf. 2320.

Győri Ügyfélszolgálati Iroda

9024 Győr, Czuczor G. u. 24.

Ügyfélfogadás:

Hétfő, Kedd, Csütörtök: 8-14
Szerda: 8-20
Péntek: 8-14

Pénztári órák:

Hétfő, Kedd, Csütörtök: 8-14
Szerda: 8-17.30
Péntek: 8-12

Mosonmagyaróvári Ügyfélszolgálati Iroda

9200 Mosonmagyaróvár, Erkel F. u. 10.

Ügyfélfogadás:

Szerda: 16-20
Csütörtök: 8-12

Telefonos ügyfélszolgálat:

Munkanapokon 7-19
Tel.: +36 40/824-825, ügyfel@gdfsuez.hu
Díjmentes mérőóra állás bejelentő automata:
+36 80/820-055

Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal

9021 Győr, Árpád út 32.

Tel.: 96/507-200

Fax.: 96/507-205

e-mail cím: hivatal@gyorkozig.hu

levél cím: 9002 Győr, Pf.: 415

Ügyfélfogadás:

Hétfőtől - csütörtökig: 8-16
Pénteken: 8-13.30

Kéményseprő KÉTÜSZ-Moson Kft.

9200 Mosonmagyaróvár, Kossuth Lajos út 16.

Tel.: 96/566-467, Fax: 96/217-123

e-mail: moson@ketusz.hu

Közzétér Felhívás Mosonmagyaróvár

9201 Mosonmagyaróvár, Pozsonyi u. 87.

Tel.: 96/577-630, Fax: 96/577-639

e-mail: mosonmagyarovar@takarnet.hu

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 8-11.30 és 13-15.30
Szerda: 8-11.30 és 13-16.30
Csütörtök: 8-11.30 és 13-15.30
Kedd, Péntek: szünet

Karolina Kórház Rendelőintézet

9200 Mosonmagyaróvár, Régi Várház tér 2-4.

Tel.: 96/574-600, Fax: 96/574-793

www.karolinakorhaz.hu

Mentőállomás segélyhívószám: 104, 215-335

9200 Mosonmagyaróvár, Csaba u. 1/a

Vas Megyei Kormányhivatal Munkaügyi Központja

Mosonmagyaróvári Kirendeltség

9200 Mosonmagyaróvár, Lucsony u. 4.

Tel.: 96/219-852, Fax: 96/219-855, www.nyugatomk.hu

Ügyfélfogadás:

Hétfő, Kedd, Csütörtök: 8-12 és 13-15
Péntek: 8-12
Szerda: szünet

Okmányiroda

Győri Okmányiroda I.

9021 Győr, Árpád út 36.

Tel.: 96/500-301, Fax: 96/500-381

Kezelt ügytípusok:

járműigazgatás, vezetői engedély, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa

Interneten is kezdeményezhető ügytípusok:

anyakönyvi ügyek, egyéni vállalkozói igazolvány ügyek, járműigazgatási ügyek, lakcím igazolvány ügyek, lakcím változási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa, személyi igazolvány ügyek, útlevelel ügyek, ügyfélszolgálat, vezetői engedély ügyek

Ügyfélfogadási idő:

Hétfő, Kedd, Szerda: 8-15
Csütörtök: 11-17.30
Péntek: szünet

Győri Okmányiroda II.

9021 Győr, Czuczor Gergely u. 40.

Tel.: 96/500-368, Fax: 96/500-392

Kezelt ügytípusok:

személyazonosító igazolvány, útlevelel, ügyfélszolgálati regisztráció, lakcím igazolvány

Ügyfélfogadási idő:

Hétfő, Kedd, Csütörtök: 8-15
Csütörtök: 11-17.30
Péntek: szünet

Győri Okmányiroda III.

9021 Győr, Honvéd liget 1.

Tel.: 96/500-481, Fax: 96/500-485

Kezelt ügytípusok:

egyéni vállalkozói igazolvány

Ügyfélfogadási idő:

Hétfő, Kedd, Szerda: 8-15
Csütörtök: 11-17.30
Péntek: szünet

Győri Okmányiroda IV.

9000 Győr, Nagysándor József u. 31. (ETO Park)

Tel.: 96/815-959

Kezelt ügytípusok:

lakcímigazolvány ügyek, személyi igazolvány ügyek, útlevelel ügyek, ügyfélszolgálat, vezetői engedély ügyek

Ügyfélfogadási idő:

Hétfőtől - szombatiig: 10-18.30
Vasárnap: 10-17.30

Mosonmagyaróvári Okmányiroda

9200 Mosonmagyaróvár, Fő u. 11.

Tel.: 96/577-800, Fax: 96/211-764

e-mail: okmany@mosonmagyarovar.hu

Ügyfélszolgálat:

anyakönyvi ügyek, egyéni vállalkozás, ügyfélszolgálati regisztráció: 96/577-835

járműigazgatás: 96/577-838, 96/577-839

lakcímigazolvány, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa, vezetői engedély, útlevelel:

96/577-800/230

Ügyfélfogadási idő:

Közlekedés igazgatás:
Hétfő: 13-15.30
Szerda: 8-12 és 13-17
Péntek: 8-11.30

Kedd, Csütörtök: szünet

Minden egyéb:

Hétfő, Kedd: 13-15.30
Szerda, Csütörtök: 8-12 és 13-17
Péntek: 8-11.30

Pannon-Víz Zrt.

Győri Ügyfélszolgálati Iroda

9024 Győr, Bartók Béla u. 10/c

Levél cím: 9002 Győr 2, Pf.: 217, Tel.: 96/329-922

Nyitva tartás:

Hétfő, Kedd, Szerda: 8-15.30

Csütörtök: 13-18

Péntek: 7-12

www.pannon-viz.hu

Ügyfélszolgálati elektronikus levél cím:

ugyfelszolgalat@pannon-viz.hu

Telefonos ügyfélszolgálat: 96/329-922

Hívható: Hétfő-Csütörtök: 7.30-15.30, Péntek: 7.30-13h

Rekultív Környezetvédelmi és Hulladékhasznosító Kft.

9200 Mosonmagyaróvár, Barátság út 8.

Ügyfélfogadás:

Hétfő, Csütörtök: 7-15
Ügyfélszolgálat: 96/579-584, Fax: 96/579-583,
Konténeres megrendelés: 96/579-467

Rendőrség

Városi Rendőrkapitányság, Mosonmagyaróvár

9200 Mosonmagyaróvár, Erkel Ferenc út 8.

Tel.: 96/215-433

Ügyfélfogadás:

Panaszfelvétel: Hétfő-Csütörtök: 8-15.30, Péntek: 8-13
Kapitányságvezető fogadóórája: minden hónap első szerdáján: 10-11

Segélyhívás: 107

Helyi körzeti megbízott: 30/339-9022

Vidanet Kábeltelevíziós Szolgáltató Zrt.

9024 Győr, Orgona u. 10.

Számlázással, szolgáltatással kapcsolatos ügyintézés:

9024 Győr, Vasvári Pál u. 1/A

Telefon: 1203, Fax: 06(96) 514 724

E-mail: gyor@vidanet.hu

Nyitvatartás: H, K, Sz, P: 10-18, Cs: 10-20

Tűzoltóság

Városi Tűzoltóság – Mosonmagyaróvár

9200 Mosonmagyaróvár, Alkotmány u. 16.

Tel.: 96/215-633, Segélyhívás: 105

Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület

9155 Lébény Fő u. 60.

Rózsa Béla: 20/3140-245

Orvosi rendelő

9155 Lébény, Iskola u. 42., Tel.: 96/360-090

dr. Kiszelka Judit háziorvos

Rendelési idő:

Hétfő: 13-15

Kedd: 10-11

Szerda: 8-12

Csütörtök: 13-16

Péntek: 8-12

dr. Porpáczy Krisztina háziorvos

Rendelési idő:

Hétfő, Szerda, Péntek: 8-12

Kedd: 8-11, tanácsadás 14-15

Csütörtök: 8-10

Rendelkezésre álló idő: Hétfőtől péntekig: 8-16

dr. Sragner Mária fogorvos

Rendelési idő:

Hétfő: 7.30-13

Kedd: 13.30-17.30

Szerda: 13-18

Csütörtök: 8-12

Péntek: 7.30-13

Hétköznapi és hétvégi orvosi ügyelet rendje:

9200 Mosonmagyaróvár, Rémi Várház tér 2-4.

(A mentőállomással szemben.) Tel.: 96/217-712

Hétköznap és munkanapon: délután 16 órától

másnap reggel 7 óráig

Hétvégén és ünnepnapokon: péntek délután 13

órától hétfő reggel 7 óráig

Ambuláns rendelés: szombat, vasárnap: 9-13

Mosonmagyaróvári Városi Bíróság

9200 Mosonmagyaróvár, Városkapu tér 4.

Postacím: 9200 Mosonmagyaróvár, Pf. 53.

Tel.: 96/566-210, Fax: 96/215-635

e-mail: birosag@movar.birosag.hu

Panasznapon ügyintézés: páratlan hét csütörtök: 8-16

Halálunk öröklétünk hajnala



„Ember, rövid az élet...! Egyetlen kincsed a lélek.”

Az élő és elhunyt hívók titokzatos közösséget alkotnak a szentek egységében, egymásért könyörögnek, helyállnak. Ennek alapján beszélünk küzdő egyházzal, mely a földön élő lelkek közössége, szenvedő egyházzal, mely a meghalt, de még a tisztulás állapotában szenvedő lelkeké, és diadalmas egyházzal, mely a már mennyekbe jutott, üdvözült hívók társasága. Mindenszentek ünnepén mindazon megdicsőült lelkeket ünnepeljük, akikről megszámlálhatatlan sokaságuk miatt (vö. Jel 7,9-10) a kalendárium külön, név szerint nem emlékezhet meg. Ide tartoznak az éltszentség hírében meghaltakon kívül mindazok, akik már eljutottak a boldog Örökkévalóságba.

Halottak napja a földön küzdő Egyház ünnepélyes megemlékezése a tisztulás állapotában szenvedő lelkekről. - A halottakról való gondoskodás a vallástörténeti kutatások szerint ősidőktől fogva mindenütt megtalálható jelenség. Szent Odilo clunyi apát kezdeményezte, hogy miután Mindenszentek ünnepén az Egyház megemlékezik a mennyország szentjeiről, másnap az összes megholtáról is megemlékezzünk. 998-ban kezdték az ünnepet, mely a 11. században a clunyi bencések hatására széles körben elterjedt.

A jámborságtörténet különös fejlődése során Mindenszentekből a gyakorlatban halottak napjának vigíliája lett. A temető valamikor körülvette a templomot. A halottat a gyászházból vitték a templomba, vagy csak a templom előcsarnokába hozták. Itt folyt le a temetési szertartás, búcsúztatás, innen vitték és hantolták közeli sírjába. A szertartás alatt, máshol közvetlenül a temetés után (a templom ajtóban vagy a halott sírjánál) osztották ki a megholt üdvösségéért való imádság fejében a koldusok, ispotálybeliek: betegek, elhagyott öregek között a gyászoló család ajándékát, főleg kenyert, kalácsot, bort, gyertyát. Egyes helyeken a halottas házban ült tort a meghívott szegények, koldusok, félkegyelműek ünnepélyes megvendéglése előzte meg. Olykor a halott végrendeletében is meghagyta az alamiznaosztás idejét és mértékét. Ezt a hátramaradt élők lelkiismeretesen teljesítették is, mert féltek, hogy halottjuk lelke hazajár. Az ősi hagyomány vidékenként más-más helyi formában maradt fenn (Magyar Katolikus Lexikon).

Ezen a két napon óhatatlanul is szembesülünk a halál kérdésével és mindenki másként képzei el: sötét elmúlásnak, megsemmisülésnek, vagy éppen úgy, hogy az ajándékba kapott élet kiteljesedik az öröklétben.

Hitünkől függetlenül kimegyünk a temetőbe, talán egyre gyakrabban, mert ott is egyre igényesebb környezetet kívánunk ápolni. Régen, ahogyan az idősebb lebényiektől hallottam, a sírokat csak Mindenszentek ünnepére tették rendbe. A férfiakat a földeken és az állatok körül végzett munka, a nőket pedig a gyermeknevelés, a háztartás és az idősebbek el látása, gondozása kötötte le. A munka mindennapi életük része volt és kitöltötte idejüket. Nem idegenítette el őket a természetestől, a földtől, az állatoktól. Harmonikusabban illeszkedett az ember életébe mint napjainkban a cég nagyobb profitjáért gyárakban, gyártósor mellett virrasztó és szorgalmas munkára szorított, vagy éppen ünnepet, hétvégét nem ismerő, folyamatos műszakban dolgozó embertársaink életébe illeszkedhetne. Régen sokan születtek és elfogadhatóbb volt a halál ténye az olyan családokban, ahol 3-4 generáció alkotott szoros egységet és szolgálta egymás életét.

Ma már másként tekintünk a halálra. Sokak számára megélhetési forrás. Itt szeretném megjegyezni, hogy a temető fenntartásából nem származik nyereségünk, az igények folyamatos emelkedésével kiadásaink is egyre nagyobbak. A családoknak is egyre nagyobb terhet jelentenek a halállal, temetkezéssel kapcsolatos költségek. Ebből kifolyólag, kegyeleti szempontból, elgondolkodtató helyzetek származnak. Az elhamvasztást választják, mert olcsóbb, hazaviszik az urnát, esetleg templomi búcsúztatás nélkül is. A híradásokban pedig kidobott és megtalált urnákról is lehetett hallani az elmúlt időszakban.

A temetés és a síremlékállítás presztízs kérdés lett a megfelelő anyagi helyzetben lévőknel.

Meddig emlékeznek ránk és meddig maradunk fontosak szeretteink számára? A sírhelyeket 25 évre adjuk el. Hogyha újra megváltják a sírhelyet a hozzátartozók, 50 éven keresztül gondozzák egy-egy elhunyt szerettük sírját. Hányszor kell 25-50 év alatt biciklire vagy autóra ülni, sírhelyet kapálni és virágot ültetni vagy vásárolni ahhoz, hogy folyamatosan gondozott legyen a sírhely?! Mennyi idő és pénz ez?! Kapott-e egy-egy elhunyt életének időskori szakaszában, s most eszembe jutnak az elmagányosodásra panaszkodó idős asszonyok a faluban, ennek megfelelő figyelmet és törődést szeretteitől?! Saját népünk kultúrájában ismert szokás csupán egy-egy fával (kopjafával vagy keresztfával) megjelölni a sírhelyet és csupán füvel, örökzölddel vagy netán, ahogyan a dalban megéneklük az édesanya kakukkfüves sírját, beültetni azt. Amíg a keményfából megácsolt kereszt bírja az idő vasfogának marását, addig talán nem kopik ki a hozzátartozók tudatából sem az elhunyt kedves emléke, remélhetőleg.

Az egyre emelkedő temetési költségek mellett érdemes lenne elgondolkodni azon, hogy egy nagyközségben nem lenne-e célszerű a tornyosuló törvényi szabályozással megküzdve, saját berkeken belül elvégezni a temetést az arra másodállásban vállalkozó helyiakkal, akik sokszor egyébként is nehezen találnak munkát távol.

Temetők védőszentje Tolentinói Szent Miklós. Tőle eredeztethető az a szokás, hogy halottaink lelki üdvéért szentmisét mutatunk be. Így ápoljuk a lelki közösséget az előtünk eltávozott szeretteinkkel. Tudjuk, hogy rohanó életünk sokszor még önmagunktól, legközvetlenebb hozzátartozóinktól, családtagjainktól (házastárs, gyermek/ek) is elrabol minket, hát akkor hogyan lenne figyelem, idő és energia az idősödő nagy- és dédszülőkre vagy egyáltalán a saját szüleinkre?! A társadalom motorjának fontosabb a GDP növekedése és ennek a „szent célnak”, ill. a vállalatok, vállalkozások és az emberiségen rákos daganatként megtelepedő, önmagát egyre nagyobbra dagasztó pénzrendszer igényeinek kell elsősorban megfelelnünk, hiszen ezeken múlik földi boldogulásunk és jólétünk. A láthatatlan lélekkel és a távoli jövő bizonytalan horizontján felseljő üdvösséggel vagy akár a minket követő generációk életlehetőségeivel, kilátásaival foglalkozni ugyan kinek van itt ideje és energiája?!

Bizom abban, hogy temetők a jövőben egy ennél is szebb kert lehet, új ravatalozó is épülhet majd, valamilyen pályázati forrásból. Ennek érdekében temetőgondnokot is alkalmazunk ez év júniusától. A temető rendje, tisztasága és szépsége azonban mindannyiunk közös ügye és nem

hárítható át egy arra kijelölt személyre.

Az idős kort családból kirekesztetten megélni, szociális otthonokba taszítottan szembesülni áldozatos szeretetünk hiábavalóságával, elfüggönyözött kórházi ágyakon, magunkra hagyottan távozni a földi létből, a méltó végtisztességet anyagiak hiányában halálunkat követően nélkülözni, a lélektelen és embertelen dolgok közé tartozónak érezzük. Pedig hát, értünk van minden, az emberért, így hisszük, de cselekedeteink és a társadalmi lét változásának iránya sokszor másra enged következtetni. A minket körülvevő és életünket szolgáló dolgoktól is nehéz szívvel válunk meg, holott lecserélhetők, mindig újabbra, praktikusabbra és szebbre. De hogy van ez az emberrel?!

Hitünk szerint mi Isten egyedi és megismételhetetlen teremtményei vagyunk. A Teremtő és Gondviselő Isten úgy rendelkezett, hogy a tér-idő éppen itt és most kavalkádjában ébredjünk öntudatra és ismerjük fel egyediségünkben is a valahová tartozás boldogságát. A szeretet éltet. Látom ezt sok ember életében, akik súlyos, halálosnak mondott betegségből képesek felépülni csak azért, mert ágyban fekvé megtanulják az elfogadást, a megnyílást és átélik a szeretetet. Megrendítő volt hallani nem rég egy hölgy vallomását, súlyos koponyaműtét után: „Felébredésem után olyan nagy szeretet öntött el, amelyet sohasem éreztem még. Plébános úr! Nem vagyunk egyedül!”

Gógh Tibor plébános

Szomszédolunk • Mosonszentmiklósi hírek

Sportöltöző felújítása Mosonszentmiklóson



Pár hete kezdődött el a miklósi sportöltöző felújítása, Jáger László mecseri vállalkozó kivitelezésében. A sportegyesület által elnyert 10 millió Ft Leader pályázati forrást az Önkormányzat közel 4 millió Ft-tal töltötte meg. A munkálatok várhatóan szeptember végére fejeződnek be, mely során közel 60 m²-el bővül az épület. Két új öltöző és akadálymentes vizesblokk kerül kialakításra az új részben, a bírói öltöző is önálló WC-t és zuhanyzót kap, továbbá kicserélik az összes nyílászárót és új tető is kerül az épületre.

Leader pályázatok eredményei Mosonszentmiklóson

Idén jól szerepeltek községünk civil szervezetei, egyesületei és az Önkormányzat is a különféle Leader pályázatokon. Közel 35 millió Ft támogatás fog érkezni a közeljövőben településünkre. Az alábbi támogatásokat nyerték el a szervezetek, melyből már a rendezvénysátor, a tűzoltók védőruhája valamint a fúvósok hangszerbeszerzése már meg is valósult, a sportöltöző felújítása pedig folyamatban van.

Protektor Alapítvány iskolai Ki-Mit-Tud szervezése 111.506 Ft
Önkéntes Tűzoltó Egyesülete rendezvénysátor + 7 db speciális egyenruha beszerzésére 6.548.653 Ft
Mosonszentmiklósi Sport Egyesület sportöltöző felújítása 10.000.000 Ft
Mosonszentmiklósi Fúvós Barátok Egyesület új hangszerek (7 db) + fellépő ruha 4.117.848 Ft
Mosonszentmiklós Község Önkormányzata tájház kialakítása a volt iskolában 10.782.526 Ft
Rábca-menti Vadásztársaság eszközbeszerzés (csapdák, utánfutó) 725.600 Ft
Rábca-menti Vadásztársaság Vadásznap szervezése Mosonszentmiklóson 449.999 Ft
Önkéntes Tűzoltó Egyesülete tűzoltó egyesületek szakmai vetélkedője 250.000 Ft
Mosonszentmiklós Polgárőr Egyesület 2012. évi Polgárőrnapi szervezése 250.000 Ft
Mosonszentmiklós Község Önkormányzata Karácsonyi ünnepi fények felgyújtása a Zichy téren 237.000 Ft
Mosonszentmiklós Község Önkormányzata Kulturális találkozók – 2013. évi Falunap (Csík zenekar koncertje) 1.000.000 Ft

*Bedő Csaba
polgármester*



FITNESZ MINDENKINEK!

Mozgás szerepe és az edzés jelentősége fogyókúra során.

Gyakori, már szinte közhelynek számító mondás, hogy hatásos fogyást jól összeállított diétás étrend megválasztásával és természetesen mozgással, vagyis fizikai aktivitással érhetjük el.

Arról nem is beszélve, hogy e két dolog ötvözésével, nem csak pillanatnyi eredmény várható. Így kiküszöbölhető a jo-jo effektus is. Ha a mozgást kihagynánk ebből a folyamatból, előfordulhat súlycsökkenés, de sajnos a zsírszövet helyett az izomszövetünkől veszítünk.

XXI. században a rohamos technikai fejlődés, rohanó életmód magával hozta a mozgásszegény életmódot is. Évtizedekkel ezelőtt a munka szó fizikai munkát jelentett, de ma már a dolgozó emberek többsége irodai munkát végez, mely legtöbb esetben legalább 8 óra, szinte folyamatos ülő tevékenységet foglal magába. Előtte és utána nagyrészt autóval közlekedünk, szinte azzal megyünk mindenhová. Tudomásul kell vennünk, hogy a rohanó napok, nem mozgásban gazdag napokat jelentenek. Az emberek többsége beszorult a lakásokba, ahol még kertet sem művelhet, nincs a ház körül javítani való, a boltok, üzletek, szinte a szánkban vannak. Ezen életmódnak törvényszerűen meglett az eredménye, többféle civilizációs betegséget eredményezett. A jóléti államokban a legnagyobb a túlsúlyos emberek százalékos aránya. Mely következtében az alábbi problémákkal szembesülhetünk:

- magas vérnyomás,
- cukorbetegség,
- csontritkulás, stb...

Szinte siralmas állapotba kerül állóképességünk, ha pár métert gyalogolni kell, zihálunk. A lépcső helyett is a liftet választjuk. Ezért a pillanatnyi kényelemért nagy árat fizetünk. Elindulunk egy lejtőn lefelé, ahonnan nehéz visszafordulni. Elkezdnek felcsusszanni a kilók, amelyek egyre inkább megnehezítik a mozgást, ez egy ördögi kör. Minél hamarabb tennünk kell érte, nem majd, nem holnap, hanem MOST!!!

Próbáljuk meg kihasználni a civilizáció adta jó dolgokat is, egyre modernebb, korszerűbb, változatosabb edzőtermek állnak rendelkezésünkre, ahol a testsúly csökkentés mellett, az egészségünkért is mozoghatunk. Annyiféle sport létezik, lehet válogatni, ha már egy kedvünkre valót találunk, elérhetjük az áhított célt. Higgyék el, a kezdet valóban nehéz, nem vitatom, de 2 - 3 hét rendszeres mozgás után abba sem lehet hagyni, életünk részévé válik, a mozgás hiánya szinte elvonási tüneteket okoz. Jó dolog az evés is, ki az aki ne szeretne enni, de a mozgásba is bele lehet szeretni, főleg, ha megtapasztalják az endorfin termelődését (boldogság hormon), egyből rózsaszínben látják a világot. rendszeres mozgás egyéb pozitív hatásai:

- Szív- keringési rendszer fejlődik
- Nő a tüdőkapacitás, ezek eredménye képpen kondicionális állóképességünk jobb lesz
- Izomtónus fokozódik
- Koordinációs képességünk jobb lesz (ritmus, kinesztézis=mozgásérzékelés)
- Ízületi hajlékonyság, mozgékonyabb fejlődik
- Fizikai terhelés után az agyunk is jobban működik, koncentrációnk javul
- Zsír-izom összetétel aránya javul, természetesen az izom javára. Tévedés, ha valaki azt gondolja, hogy a zsírból izom lehet, de sport hatására természetesen csökken zsírszövetünk, izomszövetünk nő
- Depresszió ellen, vagy esetleges gyógyításában is nagy szerepet játszik
- A testünkben kórosan felhalmozódott vizet is kihajtja



Győr egyik legkorszerűbb fitness stúdiójába invitálom önöket személyi edzőként, hogy segítsék céljaik elérésében. A régi izzadságszagú, pincehelyiségekből kialakított konditerem helyett, mindenki által elérhető áron kínálunk kellemes sportolási lehetőséget. Modern, biomechanikus, izületkímélő fitnessgépek segítségével fokozhatják izomzatuk tónusát, kardiogépekkel eredményessé téve a fogyást, állóképesség növekedést. Csoportos edzéseket tervezünk szakszerű, tapasztalt edzői irányítással, természetesen személyre szabottan.

Jó edzést kíván Kránitz Bernadett és Érsek Ervin, a SPEEDFIT FITNESS és SZOLÁRIUM STUDIO edzői.

Ha kíváncsi cikkünkre, látogasson el honlapunkra a www.speed-fit.hu-ra és regisztráljon egy ajándék napijegyre!

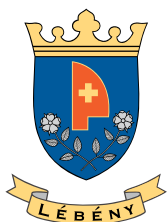


SPEEDFIT-Fitness Mindenkinék!

SPEEDFIT
Fitness és Szolárium Stúdió
Győr – Dunacenter • 06/96 528-448

<http://www.speed-fit.hu>





SAJTÓKÖZLEMÉNY

EURÓPAI UNIÓS TÁMOGATÁSBÓL NAPKOLLEKTOROS HASZNÁLATI-MELEGVÍZ ELŐÁLLÍTÓ RENDSZER TELEPÍTÉSE A LÉBÉNYI „KISISKOLA ÉS KONYHA” ÉPÜLETÉRE

2012. szeptember 12.

Lébény Nagyközség Önkormányzata 14 277 768 Ft támogatást nyert el az Új Széchenyi Terv keretében a „Helyi hő, hűtési és villamos energia igény kielégítése megújuló energiaforrásokkal (KEOP-2011-4. 2. 0-A/11) pályázati kiíráson. A bruttó 16 797 375 Ft összköltségvetésű beruházásból megvalósult investálás keretében az általános iskola kisépületének használati-melegvíz ellátásának részbeni kielégítése napkollektoros rendszerrel lett felszerelve.

A projekt célja volt, hogy a lébényi általános iskola kisebbik épületének használati-melegvíz ellátása az eddigi gázkazán helyett olcsó és környezetbarát megújuló energiával történjen meg. Ezért napkollektoros rendszer került megtervezésre, amely keretében 21 tábla TiSUN FM-S 2,55 típusú szelektív sík napkollektor (53,55m² kollektor felület) került fel az épület tetejére, a hozzá tartozó tartókeretekkel, vezérléssel, puffer tartállyal valamint kiegészítő épületgépészethez kapcsolódó elemekkel.

A beruházás lebonyolítására az Önkormányzat meghívásos közbeszerzési eljárást folytatott le, amelyre a legjobb ajánlatot a győri székhelyű KG-INVEST 2008 Kft. tette meg, így a kivitelezésre a vállalkozói szerződést velük kötötte meg az Önkormányzat.

A projekt támogatására az Önkormányzat az Új Széchenyi Terv keretében, a Zöldgazdaság-fejlesztési Programban kiírt „Helyi hő- és hűtési energiaigény kielégítése megújuló energiaforrásokkal (KEOP-2011-4. 2. 0-A/11)” című programra nyújtott be pályázatot az Energia Központ Nonprofit Kft.-hez. A pályázat a bírálat során 85 %-os intenzitással 14 277 768 Ft. támogatást nyert el.

A beruházás eredményeként nem csak a használati-melegvíz előállítás költségei csökkennek az üzemeltető Önkormányzatnak, hanem éves szinten 92,23 GJ fosszilis energiahordozóból előállított energia kerül kiváltásra megújuló energiával, amely éves szinten 6,47 tonnával csökkenti a környezet ÜHG terhelését.

Lébény Nagyközség Önkormányzat Kft.

Cím: 9155 Lébény Fő út 47.

E-mail: ph@lebeny.hu

www.lebeny.hu

www.ujszechenyiterv.gov.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Recept klub

Tejszínes citromtorta

Hozzávalók:

1 db 2 tojásból készült piskótatészta

Krémhez:

500 ml tejföl

5 dl habtejszín

2 db citrom

130 g kristálycukor

10 g vaníliás cukor

14 db babapiskóta

15 g zselatinpor

Díszítéshez: tejszínhab, citrom, citromfű levél

Elkészítés:

- 1., A kész piskótalapot visszatesszük a 26 cm átmérőjű tortaformába. Ezután elkészítjük a krémet.
- 2., Lereszeljük a citromok héját, majd egy tálba öntjük a tejfölt, hozzáadjuk a cukrot, vaníliás cukrot, valamint a jól megmosott citromok reszelt héját, és átszűrjük levét. Jól elkeverjük.
- 3., A zselatint kevés vízben beáztatjuk, majd mikrohullámú sütőben felforósítjuk. Mikor langyosra visszahűlt, hozzákeverjük a citromos krémhez.
- 4., Ezután a jól behűtött tejszínt kemény habbá verjük, majd óvatos mozdulatokkal a krémhez keverjük, úgy, hogy a hab ne törjön össze!
- 5., Ezután a krém felét a tortaformában lévő piskóta lapra kenjük, kirakjuk a babapiskótával, majd a krém másik felével betöltjük a tortát. Elsimítjuk a tetejét.



- 6., Fóliával lefedve, egy éjszakára hűtőbe tesszük dermedni. Ezalatt a babapiskóta megpuhul, a zselatin megköt. Másnap kivesszük a tortát a tortasütőből, és a kész torta tetejét tejszínhabbal, citromkarikákkal és citromfű levelekkel díszítjük. Jól behűtve tálaljuk.

Köszönjük a receptet Kisfaludy Zsuzsannának

Gólyahírek



Örömmel tudatjuk, hogy megérkeztünk.

A továbbiakban is szeretnénk közölni új lakosaink nevét, melyhez a szülők hozzájárulását kérjük az elkövetkezőkben is.

Kisbabáink:

Gyermek neve	Szülők neve	Születési dátum
Kozselszky Kevin	Kovács Genovéa és Kozselszky Zoltán	2012. június 2.
Kiss Levente	Varga Edina és Kiss Zsolt	2012. június 5.
Kovács Bence	Modrovich Nóra és Kovács Tamás	2012. június 11.
Szűts Milán	Németh Eszter és Szűts József	2012. július 5.
Angyal Noel	Szoták Mária és Angyal Lajos	2012. július 19.
Simon Judit	Nikovits Eszter és Simon György	2012. július 24.
Porcsalmy Angéla	Prémus Klára és Porcsalmy Balázs	2012. augusztus 4.
Németh Nimród	Szabó Anita és Németh Tibor	2012. szeptember 7.
Miháczai Elena	Szabó Adél és Miháczai Szilveszter	2012. szeptember 13.

Gratulálunk és jó egészséget kívánunk!

ÁGI SZÉPSÉGSZALON

Szolárium, kozmetikai kezelések, füllyukasztatás, 3D műszempilla, kozmetikai tetoválás, keratinos hajkiegyenesítés, divatos színek-formák, frizurák, mankür, pedikür, műkörömpíntés (zselés, porcelán).



Nyitva tartás:

Hétfő: szünnap

Kedd: 9-18

Szerda: 13-20

Csütörtök: 9-12

Péntek: 9-18

Szombat: 9-12

Limp Ágnes kozmetikus mester
tel.: 70/539-1202

Modrovich Petra fodrász
tel.: 30/390-3524

Takács Alexandra kéz- és láb ápoló
tel.: 20/621-4845

Cím: 9155 Lébény, Iskola utca 18.