

LÉBÉNY



KIS VÁROS, NAGY SZÍVVEL

Polgarm.est®

2-3. oldal

Tipegünk
a bölcsőde felé

14. oldal

Az egyenruha
mögött

22. oldal

Ünnepre
hangolódva

45. oldal

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Egy lencsén keresztül
Ha a szív dobban,...
Hírlevelünk is kopogtat
Hirdessen weboldalunkon
Hűség Szent István királyhoz
Magyarnak lenni
A magyar lobogó
1956 a magyar nép nagy és egyetemes boldogsága volt
Isten hozta, doktor úr!
Oszkár-díjas háziorvos
Jó utat mindenkinek
Hivatásunk a családok segítése
Vigyázzunk embertársainkra
Tipegünk a bölcsőde felé

ISKOLAI ÉS ÓVODAI HÍREK

Újra klasszikus bölcsődei ellátás Lébényben
Határtalanul jó volt!
A sötét erdőtől a fényes lampionokig
Élménydús kirándulások
Pozsonyeperjesen jártunk

KÖZÉLET

Az egyenruha mögött
In memoriam
Itt futok, másként nem tehetek
A Mindenszentek nem Halloween
A meccs igazságért kiállt!
Tuli csapat, tuli buli

RENDEZVÉNYEK

Tulipános bolhapiac
Elindultunk, úton voltunk, megérkeztünk
Tejút
Tej, szívvel-lélekkel
Nyári varázslat a Közösségi Házban
Eljött a ti időtök!
Micsoda kufli nap volt!
Jöttünk, főztünk, mulattunk
Napóra kiállítás
Szent László király és a Csinibaba
Retro véradás és egészségnap Lébényben

APROPÓ

Recept klub
Adtam vért, és büszke vagyok rá!
A szeretetet mindig érdemes reklámozni
Megfontolandó szavak az öregedésről
Ünnepre hangolva

EGYHÁZAK ÉS CIVIL SZERVEZETEK HÍREI

Őszi koncert
Az almafa
Győr más szemmel
Lámpás volt az életünkben
Steyr TLFA 4000
Emléktábla
Köszönet az 1%-ért!
Edzésben – A Lébény SE hírei
A lelkük most is vágat
Mindenki egy pötty a Katica hátán

EGÉSZSÉGPERCEK

A döntés a te kezében van!



POLGÁRM.EST®

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

Mint az utóbbi években mindig, idén ősz-szel is vártam Önöket egy sok-sok kép vetítésével egybekötött évertékelő esté-re. A mostani alkalom különlegessége az volt, hogy filmbemutatót is tartottunk, de erről egy külön cikkben részletesebben olvashatnak. Örülök, hogy többen kíváncsiak voltak és eljöttek! Persze, jobban belegondolva, ez így helyénvaló, hiszen ezen alkalmakkor van lehetőség – igaz, csak nagyjából egy órába sűrítve – az elmúlt 1 év eseményeinek közös áttekintésére.

A rendezvények, események, pályáza-tok, önerős beruházások, fejlesztések, felújítások, marketing aktivitások, elnyert díjak szemszögeiből való csokorba gyűj-tés helyett itt és most csak egyetlen dol-got szeretnék kiemelni. Elmondhatom róla, hisz a külseje már szinte teljesen elkészült: sikerült megmenteni az óvo-da és a temető között álló nádas házat. Ráadásul a felújítása nem öncélú, mert a képviselő-testület döntése értelmében helytörténeti gyűjteménnyé, múzeummá fogjuk varázsolni; amihez az Egyesület Lébényért még pályázati forrást is talált (és nyert!). Ehelyütt kérem is Önöket, ha vannak régi használati tárgyaik, bútora-ik, mezőgazdasági szerszámaik – bármi, ami Lébény múltjáról, eleink életéről me-sélni tud az utókornak –, azokat ajánlják fel a gyűjtemény számára!

Gondolom, már sejthető, hogy miért ezt emeltem ki a sok, ez évi mesélniva-ló közül: ebben összponstosul a múlt és a jövő, az önkormányzat és egy helyi civil szervezet együttműködése, az értékmen-tés és az értékkeremtés csodája, és ha még Önök is segítenek a gyűjtemény gyara-pításában, akkor az egyén és a közösség összefogása.

Ez a felújítás amolyan igazi lébényi-es, összefogáson alapuló, közös siker, ami sok mindenért kárpótolni képes és huza-mosabb ideig tartó kedvet, erőt, boldog-ságot biztosít...

Ebből szeretnék teleportálni Önöknek, és boldog karácsonyt, sikeres új esztendőt kívánok minden kedves olvasónak!

EGY LENCSEN KERESZTÜL

HOGY LÁTJUK LÉBÉNY VÁROSÁT? HOGY LÁTJÁK A TURISTÁK?
HOGY LÁTJÁK A LÉBÉNYIEK? TÖBB SZEMPONT, TÖBB SZEMSZÖG...

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

Az idei évben nagy munkába kezdtünk, hiszen szerettünk volna egy olyan kisfilmet készíteni a városról, ami annak minden szépségét, jóságát, igazát bemutatja az itt élőknek és ugyanígy a turistáknak is. Mondhatnánk, hogy egyetlen lencsén keresztül, de ez így nem lenne teljesen igaz.

Szerettük volna megragadni a kisvárosi élet történetét, a rendezvények örömét és a természet szépségét. Az első felvételeket követően a munka nem állt meg. Több évszak, több helyszín, több idő és ember kellett ahhoz, hogy kisfilmünk visszaadja Lébény városának valódi énjét. A forgatás körülbelül egy éves időszakot ölelt fel, de egy remek csapatnak köszönhetően november 9-én bemutathattuk kisfilmünket.

HA A SZÍV DOBBAN,...

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

Elkészült kisvárosunk első image filmje, amely kilométerkö Lébény történetében. Érdekessége, hogy az érzelmekre hat. Nem okít, nem tart történelmi áttekintést, csak az érzelmekre hat. Mit lehet elmondani egy városkáról kevesebb mint három perc alatt? Hát, nem sokat... Három perc, három szimbolikus üzenet: hóvirág, templom, zárandoklat. Gyors, nagyon gyors vágások, különleges zenei aláfestés, szenzációs effektek.

Mit várok ettől a filmtől? Szeressék még jobban a lébényiek Lébényt, otthonunkat! Akik pedig csak a távolból néznek ránk, azok irigyeljenek minket, mert van miért! És jöjjenek hozzánk bátran, mi minden jó szándékú embert szeretettel várunk! Lébény egy nemzeti park határán fekszik, szívében már jó 800 éve ott áll egy csodálatos templom, ahova lassan 10 éve számos zárandok érkezik, és ennek már híre van nemcsak országsherte, de Európa-sherte is.

Sok mosolygós, vendégszerető ember lakja. A középületek rendezettek, barátságosak. Izgalmas rendezvényeink vannak.



Tovább tart ezt az írást elolvasni, mint ameddig pereg a film. A film mégis sokkal többet mesél el rólunk és Lébényről! Élményeket tesz átélhetővé a nézők számára. Persze könnyű 'neki', hisz ott a zene, ami rengeteget segít a képek, a látvány érző befogadásában.

Ez a film az online tér lüktető, vibráló közegébe születik bele. Az alkotóik eleve oda szánták. Azzal, hogy majd lesz egy kicsit hosszabb, kicsit lassabb, hétköznapiabb változata is, mert ilyenre is szükség van, tudom.

Kedves olvasók, fogadják a Lébény-filmet olyan szeretettel, mint ahogy mi közelítettünk a tartalmi részek elkészítéséhez során azoknak minden apró részletéhez!

HÍRLEVELÜNK IS KOPOGTAT!

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

Elindult Lébény város hírlevele, ahol a település életét érintő eseményekről, programokról, hírekről kapnak elektronikus levelet a feliratkozók. Lessenek be egy kisváros nagy eseményeibe, mindennapjaiba! Iratkozzanak fel a Lébény hírlevélre! Ehhez nem kell mást tenniük, mint a www.lebeny.hu oldalra látogatva a főoldal aljára görgetni és ott a 'Hírlevél feliratkozás' cím alatt található mezőkben megadni nevüket és email címüket! Jó szórakozást!



HIRDESSEN WEBOLDALUNKON!

HIRDESSE INGATLANJÁT, ELADÓ TELKÉT A VÁROS HONLAPJÁN!

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

Új aloldallal bővítettük weboldalunkat. Ezzel felületet és ingyenes megjelenési lehetőséget biztosítunk mindenki számára, aki lébényi ingatlanát, eladó telkét szeretné hirdetni. Küldje el a referens@lebeny.hu email címre eladó ingatlanja/telke legfontosabb adatait és fényképeit! A weboldalunkon található egy minta erre, kérjük, annak megfelelően küldjék a leveleket!

Honlapunkon a hirdető magánszemélyek által elküldött tartalmi, képes anyagokat tesszük köze. Az azokban foglalt tartalmak hitelességeért felelősséget nem vállalunk. A meghirdetett ingatlanokról további információ kizárólag a hirdetésben szereplő elérhetőségen kapható. A Lébényi Önkormányzat csupán felületet biztosít a megjelenésre, de semmiképp sem tölt be ingatlanközvetítő szerepet.



HŰSÉG SZENT ISTVÁN KIRÁLYHOZ

RÉSZLETEK KOVÁCS GÁBOR POLGÁRMESTER AUGUSZTUS 20-AI ÜNNEPI BESZÉDÉBŐL

Tizenegy éve ünneplünk együtt, Önökkel, közösen. A három hivatalos nemzeti ünnep szinte mindegyikén találkozunk. Évről évre. Általában mindig mi vagyunk ott: Önök, akik ma is eljöttek és én. Néha egy vendég. De idén nincs vendég, csak Önök és én. Jó alkalom ez arra, hogy az ünnepi beszéd is személyesebb hangú és hangulatú legyen. Olyan, mint amilyen az egymást többé-kevésbé ismerő emberek között szokott lenni...

Ma egy olyan korról emlékezünk meg, amikor nem volt internet, nem voltak óriásplakátok, sőt, mint olyan, még a média sem létezett. És mégis sikeres volt egy ember. Sikeres volt egy vezető és sikeres volt az ő népe. És ez a siker körülbelül Mohácsig kitartott... Gondoljanak csak bele!

Apropó! Gondolat...

Hogy mit gondol egy nép a saját múltjáról, az sokak szerint ugyanannyira meghatározó, mint az, ami valójában történt. Szerencsés sorsú és egészséges öntudatú népeknél a többség által alkotott múlt-kép egybeesik a tudományosan igazolttal. Lehet persze olyan múltat is álmodni, amely jól hangzik ugyan, csak éppen nem igaz, de mindezért drágán meg is kell fizetni. Sikertelen népek káros szokása az, hogy a jelen kudarcai elől menekülve a dicső múltban keresik az öngazolást.

Szerencsére nekünk, magyaroknak a sok balszerencse mellett bőven akadnak a történelmünkben olyan időszakok, amelyekre mindenféle szépítgetés nélkül méltán büszkéek lehetünk. Ilyen korszak az államalapítás időszaka is, amikor véglegesen eldőlt, hogy sok más pusztai néphez hasonlóan mi nem tűnünk el nyomtalanul a történelem süllyesztőjében, hanem sikerül megkapaszkodnunk itt, a Kárpát-medencében, és sikerül saját jogon bekerülnünk az európai népek nagy családjába.

Nagyon kevés az írott forrás az ezer évvel ezelőtti időszakról, így hát természetesen sok a találgatás, a spekuláció. Ezek között számos tudományos és számtalan tudománytalan teóriával találkozhatunk. Hála az internetnek, ezek aztán úgy terjednek, mint megcáfолhatatlan valóságok...

Néhány tény azonban mindenképpen magáért beszél. Mindenekelőtt az, hogy ma is itt vagyunk a Kárpát-medencében, vitathatatlan tagjaiként az Európában élő népek közösségének. Vagy ilyen a hétköznapi élet szabályozásának írott jogra alapozása, az egyházi hierarchia kiépítése, az ütőképes ország-védelem megszervezése, a stabil közigazgatás bevezetése...

Na, de beszéljünk másról! Mondjuk az apa-király fiához, Imre herceghez írt Intelmeinek utolsó, manapság spongya alá rejtett azon parancsolatáról, miszerint: „*Szerelmetes fiam, szívem édessége, sarkam jövő reménysége, kérlek, megparancsolom, hogy mindenütt és mindenekben a szeretetre támaszkodva ne csak atyafiságodhoz és a rokonságodhoz, vagy a főemberekhez avagy a gazdagokhoz, a szomszédhoz és az itt lakóhoz légy kegyes, hanem még a külföldiekhez is, sőt mindenkihez, aki hozzád járul.*”

Meglepődve hallja e szavakat a mai kor embere, aki vel olyan leegyszerűsítő hamisságokat igyekeznek elhittetni, mint például hogy: „ott az erő, ahol a hatalom”, „minden a győztesé”, vagy azt, hogy „csakis a többség véleménye számít”. Csakhogy, mint Szent Istvánnál is látjuk, a siker kulcsa nem ez. A győztes stratégiák nem ezekből az elemekből építkeznek, és az igazi államférfiak agya sem így van bedrótozva...

(...) Esterházy Pétertől származnak a következő gon-

dolatok: „*Ki volna az, ki volna az az ütődött, aki szavakban a gyűlölet mellé állna? Szavakban mindannyian a szeretetet hirdetjük. Ki volna az, ki volna az az ütődött, aki a háború mellé állna? Aki a gyilkolás mellé állna? A halál mellé? Szavakban mindannyian a békét hirdetjük. Mégsincs béke, mégsem a szeretet regnál. Könnyű azt szeretni, aki szeretetre méltó. Könnyű avval egyetértésre jutni, akinek érdekei megegyeznek a miénkkel. De a világ nagy, és mindenféle emberek vannak benne. Magyarországon ugyan nem nagy, de azért ember van benne bőven. Ilyen, olyan.*”

Ki ezt akarja, ki amaszt. Ez a bonyolult, ez a más, hogy mindenki más. Szeresd felebarátod, mint tenmagad! – így szól az írás. De ez itt, így túl nagy volna, ez nem mozgalmi föladat, ezt fölfogni olykor egy egész élet kevés. Ki volnék én, hogy ilyesmit csak úgy ajánlgassak? Komolytalan volna. Ne gyűlölködj! Sokkal kevesebb ez a szeretet parancsánál, de megfoghatóbb, gyakorlatiasabb.” (...)

Itt, a Szent Jakab-templomunk – merthogy ez mindnyájunké – tőszomszédságában különösen helyénvaló Ferenc Pápa krakkói látogatásának egyik epizódját idéznem. A krakkói Ifjúsági Világtalálkozó imavirrasztásának elején Öszentsége a következőket mondta: „*Jézus nem a kényelem Ura, hanem azé a kockázaté, mely az önmagából való kilepéssel jár.*” Arra hívta a fiatalokat, hogy keressék Jézust az éhezőkben, a szomjazókban, a ruhátlanokban, a betegekben, a lesüllyedő testvérükben – a fogolyban, a menekültben, a magányos felebarátban.

Oh, bár minden felelős tisztséget viselő ember, minden közösség világosan értené e szavak súlyát és jelentését!

Magyarnak lenni

Írta: Lenzsérné Andrea

Lehetsz a nagyvilágban bárhol Magyar,
A szíved mindenütt csak egyet akar:
A szülőföldre egyszer visszamenni,
Csak egyszer igazán Magyarnak lenni.

Országod, mely most otthont ad neked,
Angol, német, svájci is lehet:
De ha a magyar himnusz felcsendül,
Szívedbe akkor melegség kerül.

Idegenben nem tudják, mi az, Magyar,
Azt, hogy itt az ember egyet akar:
Szent István örökn, büszkén élni,
A piros, fehér, zöld lobogót nézni.

Hölgyeim és Uraim, barátaim!

Kedves lébenyiek!

Társadalmunk ma is válaszút előtt áll. Ismét az a kérdés, Európa, vagy az elszigetelődés. Hamis, hazug manipulációk vagy Róma, illetve Vatikán, azaz a pápa által vallott értékek szem előtt tartása és az annak megfelelő cselekvés.

Több mint ezer év telt el, és ismét nehéz, súlyos döntéseket kell hoznunk.

És ebben valamennyiünknek – Önöknek és nekem is – komoly erkölcsi felelősségünk van.

Végezetül gondoljuk át közösen Koppány dilemmáját!

Kelet, vagy nyugat, a múlt, vagy a jövő; Európa, vagy valami zavaros, saját út?

Ezek voltak a kérdések, amelyek két ember, Koppány és István élet-halál harcában öltöttek testet. Amikor meghalt István apja, Géza, az ősi öröklési törvények alapján Koppány követelte magának a hatalmat. Kettőjük küzdelmének azonban nem csupán az volt a tétje, hogy ki lesz a magyar nép uralkodója, hanem el kellett dőlnie a keleti és nyugati orientáció kérdésének is. Koppánnal – aki egyes források szerint bizánci rítus szerint megkeresztelkedett – a bizánci politikai befolyás erősödött volna meg, míg István győzelmével az európai, a német irányvonal. A Kárpát-medencében létrejött állam a kor két nagyhatalma közé ékelődött, így mindenképpen dönteni kellett: Bizánc, vagy Európa? A keleti hatalmi berendezkedés legfőbb jellegzetességeként számon tartott despotizmus, a korlátlan egyeduralom az ortodox egyház szerkezetében is megnyilvánult. A bizánci császár gyakorlatilag az ortodox egyház fejeként is működött, a legfőbb politikai és ideológiai hatalom tehát ott egy személyben egyesült.

A nyugati kereszténység figyelemre méltó sajátossága viszont éppen az volt, hogy a hatalomnak ezt a keleti típusú összpontosulását sikerült megakadályoznia. Az István vezette magyarság úgy csatlakozott az európai keresztény közösséghez, hogy közben nem lett hűbérese a német császárnak.

Létrehozta az egyház szervezetét és képes volt elviselni, hogy ezek az új intézmények a királyi hatalomtól, vagyis tőle függetlenül is működhetnek az országban. Ritkán tesszük fel azt a kérdést, hogy mi történt volna, hogyha nem

István, hanem Koppány kerül ki győztesen kettejük párharcából?

Milyen lett volna az a Magyarország, amely Koppány vezetésével szembe megy Európával, és a realitásokat figyelmen kívül hagyva keres valamilyen saját utat?

Mi várt volna az itt élőkre, ha ellenségünkkel tesszük valamennyi szomszédunkat, és ha csak a saját, első erőforrásainkra akartunk volna támaszkodni? Milyenek lettek volna a közállapotok, ha olyan erő kormányozza az országot, amely csak a hatalom, az erőszakosság nyelvét ismeri, és az nem párosul nagylelkűséggel, türelemmel és toleranciával? Szerencsére nem ez történt. István nem ilyen volt. Irtozatos keménységgel, ha kellett, könyörtelenül valósította meg, amit maga elé tűzött, de soha nem kegyetlenkedett öncélúan, nem alázta meg feleslegesen ellenfeleit. Aki a törvényeket tiszteletben tartotta, annak számára biztosítottak voltak a kiszámítható életfeltételek. Megszűnt a bizonytalanság az országban, és elkezdődött egy lassú, de egyenletes gyarapodás.

Itt tartunk most. Illetve, hogy is van ez most? Koppány, vagy István?

No, de ki ma Koppány és ki lenne ma Szent István?

Itt vagyok gondban...

A helyzet – sok tekintetben – hasonló az ezer évvel ezelőttihez, de az úgynevezett rendszerváltozás utáni vezetőink többségének emberi, jellembeli hiátusa szembeötlő az egykor volt nagy királyhoz képest.

Köszönöm megtisztelő figyelmüket! Isten áldja Önöket!

A MAGYAR LOBOGÓ

Írta: Lenzsérné Andrea

Drága zászlónk! Magyarok ékes jelképe,
Te gyönyörűség! Lobogj hazánk ékessége!
Mindig ott voltál a sorban a csatamezőn,
Erőt, hitet adtál, te voltál éltetőnk.

Ezerszer megtépáztak, megaláztak, égettek,
De Te erőt adtál, s nem hagytad el néped.
Lobogj zászlónk az augusztusi szélben,
Magyar államiságunk örökké éljen!

Piros színe elárulja, vérük adták hőseink,
Fehér szín Máriáé, s ott vannak szentjeink.
A zöld a szabadságot jelképezi, s a földi gazdagságot,
Szent István ajándékát nézd: a drága magyar zászlót.

Védd, oltalmazd magyar hazánk rendületlen,
Adj erős akaratot, s hitet, töretlent.
Adj népednek erőt, örök bölcsességet,
Lobogónkra esküt téve: ne igázzanak le többé téged!

Légy büszke jelképe hazának, s örök három színe,
Magyaroknak a nagyvilágban oltalmazó menedéke.
Feszítse a szél a világ négy sarkába színedet,
Gyűjtse össze, s ismerjék el mindörökké népedet!



1956 A MAGYAR NÉP NAGY ÉS EGYETEMES BOLDOGSÁGA VOLT

„KATONÁK, LÁNYOK, ASSZONYOK, RENDŐRÖK, MUNKÁSOK, EZREN, EZREN, IGAZ ÉS BÁTOR MAGYAROK.”

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Az október 23-ai megemlékezésre az idei évben október 20-án került sor. Persze ez semmit nem befolyásolt arra vonatkozóan, hogy mit érzünk szívünkben a hősök tettei és az 1956-os forradalom és szabadságharc kapcsán.

1956 őszén, a Budapest utcáin vívott fegyveres harcok oroszlátnrészt a

’pesti srácok’-nak nevezett tizen- és huszonéves kamaszok, fiatal munkások, egyetemisták, diákok és fiatal felnőttek vívták. Először rájuk emlékeztünk Lébényben, a pesti srác szobránál. A műsor keretében Németh Imréné és a Nyugdíjas Egyesület kórusának előadását hallhattuk.

Ezután közösen mentünk át az Önkormányzat épületének falán

található emléktáblához, ahol a Nyugdíjas Egyesület kultúrcsoportja emlékezett. Mindkét helyszínen elhelyeztük az emlékezés virágait.

A megemlékezés a Községi Házban folytatódott. Először a Lébényi Általános Iskola és AMI 8. osztályos tanulóinak ünnepi műsorát láthattuk. Felkészítő tanáruk Fülöp Lajosné volt. Ezután következett az ünnepi beszéd,



amelyet Jávör Miklós történész, önkormányzati képviselő tartott szívhez szóló, megindító gondolatokkal.

Koszorúztunk, verset és beszédet hallgatunk, az elmélyült hangulatú megemlékezéshez a lébényi Szent Ja-

kab-templom Vox Angelica Kórusának előadása is nagyban hozzájárult.

Néhány nappal később, október 26-án a lébényi temetőben emlékeztünk a hozzátartozókkal együtt Wessztergom Imre sírjánál.

1956 története nemcsak forrongás és harc volt, 1956 a magyar nép nagy és egyetemes boldogsága volt: szép és dicső. A balsorssal tépő történelmi idők közepette meleg sugárzás és fénylés.



ISTEN HOZTA, DOKTOR ÚR!

LÉBÉNY ÚJ HÁZIORVOSA:
DR. VARGA TAMÁS.
ISMERJÜK MEG!

1966-ban születtem Szentesen. Feleségem Dr. Vargáné Dr. Papp Éva, aki háziorvos-üzem orvos szakorvos. Két fiúgyermek büszke édesapja vagyok: Bencé és Leventé. 1984-ben fejeztem be a gimnáziumi tanulmányaimat a Batsányi János Gimnáziumban. Ezt követően 1984-től a szegedi Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán tanultam. 1995-ben szereztem meg a belgyógyász szakvizsgát, majd 2000-ben a háziorvos szakvizsgát.

*Betöltött munkakörök, szakmai tapasztalat:
1997. májusától mostanáig:*

Dr. Varga Tamás és Társa Bt. önálló orvos vállalkozóként és ügyvezetőjeként, 20 éve háziorvosként kezdtem dolgozni Zala megye 5 településből álló vegyes (felnőtt és gyermek) praxisában. Az érintett települések – Pakod, Zalabér, Batyk, Zalavég, Dötk – lakosságát láttam el, minden nap reggel 7.00-tól 15.00 óráig, két telephelyi rendelőben, illetve hetente egy alkalommal úgynevezett mobil rendeléssel, körutas látogatás keretében 1 fő körzeti ápoló szakasszisztens foglalkoztatásával. Központi ügyeleti szolgálat Zalaszentgrót városában 15.00–7.00 és hétvégén volt biztosított, amelyben rendszeresen részt vettem.

Ellátási körzetembe kb. 2300 fő lakos tartozott. A mindennapi háziorvosi betegellátás, gondozás mellett az önkormányzatok iskolaorvosi, ifjúság-egészségügyi orvos szakmai feladatait is elláttam, a munkámat jelentősen segítő és támogató védőnői szolgálattal együtt. Zalabér községben 10 éve létesített 20 fős Szent Rita Idősek Otthona szociális bentlakásos intézmény rendszeres orvos szakmai ellátását is biztosítottam.

1990. október. 01 – 1997. május:

Zala Megyei Kórház, Zalaegerszeg

Általános belgyógyászat-haematológia-onkológia-immunológia profilú területen dolgoztam közalkalmazottként. Folyamatosan bekapcsolódtam a Művese Állomás és Véraló Állomás orvosszakmai feladataiba is. Itt volt lehetőségem ezen évek alatt egy tekintélyes belgyógyász professzor mellett a holisztikus, átfogó belgyógyászat és orvoslás elméleti és igazán mély gyakorlati alkalmazását elsajátítani.

OSZKÁR-DÍJAS HÁZIORVOS

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

Szeptember 14-én a testületi ülés keretében búcsúztatták Dr. Kiszélka Judit háziorvost nyugdíjba vonulása alkalmából, akinek egy Oszkár-díjat adott át városunk polgármestere Életmű kategóriában.

*„Köszönjük egy emberöltő munkáját!
Sok boldogságot kívánunk a nyugdíjas évekhöz:
Lébény Város
Önkormányzata,
Lébényi Közös
Önkormányzati Hivatal,
Lébény Város lakossága”*



JÓ UTAT MINDENKINEK!

ÚTJAINK ÁLLAPOTA

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

A városban az utak, utcák megszépültek, felújításra kerültek. Ebben az évben megvalósult fejlesztések:

- Fő út egy szakasza
- Hunyadi utca
- Ipari park útjainak padkafelújítása és kitáblázása
- Posta előtti parkoló kialakítása
- Kültérületi utak fenntartó munkálatai
- Járdafelújítások



HIVATÁSUNK: A CSALÁDOK SEGÍTÉSE

CSALÁDSEGÍTŐK LÉBÉNYBEN

ÍRTA: KALÁNYOS ANITA

A családsegítő szolgálatunktól a nyár folyamán távozott kedves munkatársunk, Papp Viktória. Ezúton is köszönjük mindig áldozatos, lelkiismeretes munkáját és kedvességét! Sok sikert kívánunk neki a továbbiakban!

Jelen pillanatban két családsegítő dolgozik Lébényben:

Görcs Veronika Lébény (és Mosonszentmiklós),
telefonszáma: 06 20 4846 194

Kalányos Anita Lébény (és Mecsér), telefonszáma:
06 20 4982 096

Ügyfélfogadás: Lébény, IKSZT, Akácfa utca 76.,
szerda, csütörtök, péntek: 8–12 óra

A mosonmagyaróvári központ telefonszáma és címe:
06 96/216-198; 9200 Mosonmagyaróvár, Vasutas utca 10.

A nyitvatartási időn kívül felmerülő krízishelyzetekben
azonnali segítség, tanácsadás, vagy tájékoztatás igény-
be vételére egy készenléti telefonszám áll rendelkezésre:
06 20/313-3090.

Alaptevékenységünk az egyénnel, családokkal, cso-
portokkal és közösségekkel végzett szociális munka. Min-
dennapi munkánk középpontjában a nehéz helyzetbe
került családok, veszélyeztetett gyerekek, segítség nélkül
maradt egyedülállók támogatása áll.

Továbbá:

- természetbeni/pénzbeli ellátásokhoz való hozzájutás
segítése, ehhez környezettanulmányok készítése
- általános tanácsadás: szociális, életvezetési, mentális,
háztartási gazdálkodás
- családgondozás gyermekekkel, családjukkal, egyének-
kel
- közösségfejlesztés, egyéni és csoportos készségfejlesz-
tés
- ingyenes közvetítés: pszichológiai tanácsadáshoz, jogi
tanácsadáshoz, pénzügyi tanácsadáshoz, szenvedély-
betegséggel foglalkozó szolgáltatáshoz.



VIGYÁZZUNK EMBERTÁRSAINKRA!

ÍRTA: DR. TÓTH TÜNDE

Beköszöntött a tél, és vele együtt egyre hidegebbre fordul az időjárás.

Sajnos minden évben találkozunk olyan szomorú hírek-
kel, amelyek lakásukban, vagy a szabadban megfagyva ta-
lált idős és fiatal emberekről szólnak. Tudjuk, hogy ezen
esetek egy része elkerülhető lenne.

Szerencsére városunkban ez idáig nem fordult elő ilyen
szomorú eset, ami annak is köszönhető, hogy a kisebb kö-
zösségben még működnek a személyközi kapcsolatok: a
családok, barátok, szomszédok figyelnek egymásra.

Sokat jelenthet, ha felfigyelünk arra, hogy az a személy,
akivel naponta találkozni szoktunk, pár napja nem látható,
vagy ha a szomszédunkat napok óta nem látjuk, nem ég a
villany, nem füstöl a kémény nála. Különösen figyelni kell
az olyan idős emberekre, akik egyedül élnek, nincsenek
hozzátartozóik, vagy távol laknak – ők a legvesélyeztetet-
tebbek. Figyelniük kell embertársainkra akkor is, amikor
az időjárás miatt nehézkes a közlekedés, csúszósak, jege-
sek az utak. Ha lehetőségünk van rá, kérdezzük meg az
idős, nehezen mozgó szomszédot, van-e szüksége valami-
re, biztosított-e az ellátása, van-e tűzifája és hasonlók.



Ha tudnak, segítsenek, de ha nincs erre lehetőségük,
kérjük, jelezzék a problémát az alábbi telefonszámok
valamelyikén:

- Lébényi Közös Önkormányzati Hivatal:
360-033, 360-038
- Családsegítők:
Görcs Veronika: 06 20 4846 194
Kalányos Anita: 06 20 4982 096

- Házi ápoló: Novák Ildikó: 06 20 8018 536
- A rendőrség körzeti megbízottjai: 06 30 3399 022

Továbbra is kérjük a város lakosságát, hogy legye-
nek segítségünkre a megelőző munkában, és ha vala-
mi problémát, gondot tapasztalnak a környezetükben,
jelezzék, hogy segíthessünk a rászorulóknak!
Együttműködésüket megköszönve, továbbra is szá-
mítunk segítő szándékú jelzéseikre!

TIPEGÜNK A BÖLCSŐDE FELÉ

HELYZETJELENTÉS A BÖLCSÖDÉRŐL,
AVAGY HOGY ÁLLUNK A BÖLCSŐDE ÉPÍTÉSÉVEL
(A TOP-1.4.1-15-GM1-2016-00016 PROJEKTTTEL)

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR



Amikor e sorokat vetem éppen a monitorom virtuális párjára, már megindítottuk a kötelezően előírt úgynevezett közbeszerzési eljárást. Ennek alapja az október 26-án adott képviselő-testületi felhatalmazás.

Várhatóan november végére vagy december elejére lesz meg a kiválasztott cég, amellyel majd december közepén lehet aláírni a kivitelezői szerződést. Ezen a folyamaton

gyorsítani sajnos nem tudunk, a közbeszerzési eljárásnak szigorú szabályai vannak az ajánlattételi, bírálati határidők biztosításával kapcsolatban is.

Jelenleg a közművek kialakítását tudjuk elvégezni, és egy ideiglenes kerítés felállítását, hogy az ovis gyerekek majd nyugodtan játszassanak az udvaron az építkezés ideje alatt is.



ÚJRA KLASSZIKUS BÖLCSŐDEI ELLÁTÁS LÉBÉNYBEN

AZ EGYSÉGES ÓVODA-BÖLCSÖDÉT
FELVÁLTJA A KLASSZIKUS BÖLCSŐDEI ELLÁTÁS

ÍRTA: FÜLÖP RENÁTA, CSECSEMŐ- ÉS KISGYERMEKNEVELŐ GONDOZÓ

Ma már hazánkban is erősödik a tendencia, hogy a nők gyermekvállalás esetén csak egy-másfél évet maradnak távol a munkától. Vanak családok, ahol az édesanya – legnagyobb bánatára – sajnos nem teheti meg, hogy gyermeke három-éves koráig otthon maradjon vele. A munkáltató minél hamarabb visszavárja, vagy saját anyagi helyzete, körülményei rákényszerítik arra, hogy mielőbb újra munkába álljon. Azok a családok, ahol nincs nagymama vagy nagypapa, aki vigyázzon a kicsire, bölcsődébe szeretnék adni gyermeküket. A kismamákat a jogszabályok is támogatják a munka világába történő visszatérésben. Így tény, hogy a kisgyermekes családoknál a bölcsődei ellátásra évről évre egyre nagyobb az igény.

Lébény Város Önkormányzata pályázatot adott be két csoportos, 24 kisgyermek befogadására alkalmas bölcsőde létrehozására. A pozitív elbírálást követően az őszi hónapokban elkezdődött a leendő intézmény területének előkészítése. A tervek szerint 2018 őszére megépülő bölcsőde lehetőséget ad a lébényi, illetve a környékbeli kisgyermekes családoknak gyermekük napközbeni ellátására. A jelenleg működő öt – második életévüket betöltött gyermekeket befogadó – egységes óvoda-bölcsődei csoportot felváltja a klasszikus bölcsőde. Az új intézmény biztosítja a családban nevelkedő, 20 hetes kor és 3 éves kor között lévő gyermekek szakszerű

gondozását, nevelését. Célja, hogy az ellátásban részesülő gyermekek sokoldalúan, harmonikusan, a családi neveléssel összhangban fejlődjenek. A legkisebbek érzelmi biztonságot nyújtó, derűs, szeretetteljes légkörben szerezhetik meg első közösségi élményeiket. A bölcsődés 'apróságok' óvodás korukra általában önállóbbak az étkezésben, öltözködésben, tisztál-

a világban, ismerik a napi eseményeket, csoportban kialakított szabályokat és könnyebben megtalálják magukat az új helyzetekben. Kétségtelenül nagy előnye a bölcsődei nevelésnek az, hogy a gyermekek megtanulják, hogyan találják meg a hangot az ismeretlen felnőttekkel, és képesek legyenek a kortársakkal való kapcsolatok kialakítására.



kodásban. Függetlenebbek szüleiktől, mint otthon nevelkedett társaik. Ugyanígy jellemző rájuk a nagyobb segítőkészség és az erősebb verbális kifejezőkészség. Jobban tájékozódnak

A jó minőségű bölcsődei nevelés és a szeretetteljes, kiegyensúlyozott családi légkör együttesen formálja, határozza meg a gyermek érzelmi és értelmi fejlődését.

HATÁRTALANUL JÓ VOLT!

KIRÁNDULÁSUNK ERDÉLYBEN

ÍRTÁK: A 7. OSZTÁLYOSOK

Ezen az őszön nekünk, hetedikeseknek máshogy kezdődött az iskola, hiszen megnyertük a Határtalanul pályázatot, és így eljuthattunk Erdélybe.

ELSŐ NAP:

Szeptember 11-én indultunk 6 óra körül. Első megállónk Nagykőrös volt, ahol egy kicsit beleshettünk Arany János életébe. Az Arany 200 kiállítást tekintettük meg a Művelődési Házban, láttuk többek között Arany János pipáját, meggyfából készült botját és néhány régi naplót. A második megállónk Nagyszalon-tán volt, ahol 1817-ben Arany János született. Itt először a Csonka-toronyba mentünk, majd Arany János szülőházának a helyére. Szállásunk Aradon volt. Este a Megbékélés parkjában megnéztük a Szabadság-szobrot, ami az aradi vértanúknak állít emléket.

MÁSODIK NAP:

Az első állomásunk az aradi 13 vértanú emlékhelye, pontosabban sírhelye volt, ahol rövid műsorral emlékeztünk a vértanúkra. Ezután hosszú és kanyargós út kezdődött a Medve-barlanghoz. Nagyon különleges látvány tárult elénk a barlangban, ahol a régészek medvecsontvázkra is bukkantak. Később Déva felé vettük az irányt, a Gyermekotthon kis lakóinak odaadtuk az ajándékokat: taneszközöket, ruhákat, cipőket. Este értünk a szállásunkra, Torockóra.

HARMADIK NAP:

Reggeli után indultunk Tordára. Először a sóbányába mentünk: hosszú folyosókon, lépcsőkön és

galériákon mentünk végig. Körülöttünk minden sóból volt. Sokan nyalogatták a falakat. A bátrabbak még mélyebbre merészkedtek, ahol egy 8 méter mély sós tóban csónakázhattak. Vásárolhattunk só különlegességeket, sólámpát, de még konyhasót is. A következő helyszín a Tordai-hasadék volt, ahol megismertük az ottani növény- és állatvilágot. Volt könnyen járható és kavicsos, sziklás szakasz, ahol drótkötélbe kapaszkodva lehetett menni. De a legnagyobb élmény a Székelykő megmászása volt. A meredek kőfalon nem mindenki jutott fel. Voltak, akik a hegy lábánál pihentek és töltöztek a szép napsütésben. Voltak, akik félútról visszafordultak, de 22 kirándulónak sikerült feljutni a csúcsra, 75 perc alatt. Csodálatos volt a látvány! Amikor felértünk, pihenés után elénekeltük a székely himnuszt. Azok, akik a hegy lábánál maradtak, besétáltak a faluba, és megnézték a szép templomo-

kat, egyedi házakat, majd visszagyalogoltak a szállásra.

NEGYEDIK NAP:

Segesvárra érkeztünk, ahol megtekintettük az óratornyot, megjártuk a diáklépcső 172 lépcsőjét, majd egy hosszú séta után Petőfi Sándor szobrára kötöttünk egy szalagot. Apor Vilmos keresztelő templomában elénekeltük az ősi székely himnuszt, majd Dracula grófra emlékeztünk. Fehéregyházán a Nemzeti dal szavala után megkoszorúztuk Petőfi emlékhelyét. Utunk ezután Szejkefürdőre vezetett, ahol székelykapukat tekintettünk meg, és a híres székely néprajzkutató, Orbán Balázs sírján szalagot helyeztünk el. Farkaslakán a nagy erdélyi író, Tamási Áron sírjánál tettük tiszteletünket, és a trianoni eseményekre emlékeztünk a nemzeti összetartozás kopjafájánál. Korondon is jártunk, ahol a faze-

kas mintát, amelyet ma is alkalmaznak az égetett mázas cserepek díszí-

tésénél. A délután második részét túrázással töltöttük, és ellátogattunk a parajdi sószurdokba.

ÖTÖDIK, EGYBEN AZ UTOLSÓ NAP:

Összepakoltunk és egy finom reggelivel indítottuk a napot. 9 óra körül elindultunk Kolozsvárra, ahol megnéztük Mátyás király lovas szobrát. Bementünk a Szent Mihály-templomba, majd elsétáltunk a Házsongárdi temetőbe, ahol több híres ember is nyugszik.

Megtekintettük Mátyás király szülőházát. Ezután Körösfőre mentünk, ahol egy szép református templomot néztünk meg, amelynek falait gyönyörű piros varrottasok díszítették. Vasvári Pál emlékoszlopánál elénekeltük a magyar Himnuszt a Határtalanul program zárásaként. Hazafelé hosszú volt az út, de mi feltaláltuk magunkat, és jól szórakoztunk.

Köszönjük a Határtalanul pályázatnak ezt a szép kirándulást!



A SÖTÉT ERDŐTŐL A FÉNYES LAMPIONOKIG

ISKOLAI HÍREK

ÍRTA: GYURÓS TAMARA

Mintha ma lett volna, hogy ott álltunk a tanévnyitó ünnepélyen boldogan várakozva az új tanévre...

Azóta eltelt több hónap és számtalan programon vettünk részt: a Határtalanul pályázattal Erdélyben jártak a hetedikesek, szülői értekezlet során a szülők meglátogatták gyermekük osztályfőnökét, volt tűzriadó, akadályverseny-témanap, 1956-os megemlékezés, koncert az evangélikus templomban, hangszerbemutató, péntek 13, őszi szünet és sok-sok tanulás.

Mindezt hogyan látták a gyerekek?

PÉNTEK 13.

„Miért félünk annyira péntek 13-tól? Ennek hagyományai messzire nyúlnak: mind a tizenhármas szám, mind a péntek a saját jogukon is balszerencsésnek számítottak már a korai időktől kezdve, de csak a 20. században alakult ki és erősödött meg a 'péntek 13 - balszerencse' jelensége. A péntek már az Újszövetségben is baljós napként tűnt fel, hiszen ezen a napon feszítették keresztre Krisztust. Geoffrey Chaucer 14. századi Canterbury meséiben szerencsétlen napként említi a hét ezen pontját, amely az

újkor folyamán a népi babonában is egyre negatívabb színezetet kapott.”

(forrás: <http://mult-kor.hu/miert-felunk-annyira-a-pentek-13-tol-20151113>)

Ezt a pár sort megcáfolja vagy megerősíti iskolánk felvilágosult, bátor tanulóinak beszámolója erről a napról, hiszen a lébényi erdő, Mosonmagyaróvár és Budapest szerepelt e nap programjaiban:

5. a: „Jól szórakoztunk, izgalmas volt a számháború. Az is jó volt, hogy nem a-b csata volt, hanem a sárgák a zöldek ellen, és az is jó volt, hogy döntetlen lett a háború. Azért riasztó volt péntek 13-án az erdőben sétálni.”

5. b: „Rémisztő volt az erdőben a séta, mivel páran féltelmes maszkot hoztak, és azzal ijesztgettek másokat. Az vicces volt, hogy összefirkáltuk az arcunkat, bár legközelebb nem filccel fogjuk. Kicsit hangosak voltunk az erdőben, de szerencsére nem ébresztettük fel a Lébényi Nyam-Nyam-ot!”

6. o: „Reggel az iskolánál gyülekeztünk, majd beszálltunk a kisbuszokba és az állomásra mentünk. Győrből átszálltunk a Budapestre tartó vonatra, az út hosszabb volt,



mint gondoltuk, de végre odaértünk. Felszálltunk a metróra gyorsan, a mozgólépcsőről senki nem zuhant le. Izgalmas út után odaértünk Vajdahunyad várába, ahol kezdetét vette az izgalmas kincsvadászat. Sokan lefénnyképezték a gyönyörű panorámát is. Amikor végeztünk, átmentünk egy másik toronyba, ahol a padlón egy repedés futott végig. Szelfiztünk Anonymussal, sok érdekes dolgot hallottunk azokról, amiket láttunk, majd visszamentünk a Hősök térére. Hosszú vonatút után értük haza, addigra este lett. Nagyon jó volt az osztálykirándulás, és ezt a péntek 13-át nem tartaította pechszéria, szerencsére!”

8. a: „A Szentelen Ifjúság Napján vettünk részt Mosonmagyaróváron. A drogprevenciós előadás hosszú, azonban érdekes és vicces volt, az internet veszélyeiről szóló másik

előadás viszont kicsit „langweilig” volt. A sportfoglalkozáson nem ügyeskedtünk, de jól telt a délelőtt.”

8. b: „Betekintettünk a drogok világába, azok veszélyeiről beszéltek az előadáson, és megtanultuk, hogy az LSD-től 'repülni' lehet. Az előadásokon sokat kérdeztek tőlünk. Találkoztunk régi ismerősökkel, láttunk helyes, okos lányokat/fiúkat, akikkel szívesen járnánk...jövőre egy osztályba.”

LATERNE, LATERNE...

Szent Mártonra emlékeztünk november 10-én, pénteken a hagyományos lampionos felvonulásunkkal, amelyet nagy örömünkre egyre többen várnak, figyelnek városunkban. A program szervezői a némettanárok, támogatója a Lébényi Német Önkormányzat.



ÉLMÉNYDÚS KIRÁNDULÁSOK

ÍRTA: LÉVAI RITA

A Lébényi Általános Iskola nemzetiségi német nyelvet tanuló diákjai ebben a tanévben is változatos és élménydús kirándulásokon vehettek részt.

Az őszi kirándulás-sorozatot 3. és 4. osztályos tanulóink kezdték meg, akik mindjárt a tanév elején Mönchofban (Barátudvar) tölthettek el egy látnivalókban bővelkedő napot. Szurkoltunk a jó időért, mert a nap nagy részét a szabadban szeretnénk volna tölteni, hiszen úti célunk a mönchofi múzeumfalu volt. A korábban kicsi magángyűjtemény az elmúlt húsz évben egy igazi faluvá nőtte ki magát, emléket állítva azoknak a parasztnak és kézműveseknek, akik a XX. század első felében éltek itt. A

kapun belépve olyan érzésünk volt, mintha egy időgépen keresztül mi is visszacsöppentünk volna a múltba. Az 1890–1960-as évekre jellemző falu tárult a szemünk elé. Több mint 30 épületet nézhettünk meg. Többek között fogadót, szatócsboltot, postát, pékműhelyt, tejesházat, rövidáru üzletet, hentesboltot, vámházat, csendőrséget, iskolát, kovácsműhelyt. Bár kisdíjakaink szájából többször is elhangzott a „Tudom mi ez, láttam már a nagyinál!” felkiáltás, mégis több olyan tárgyat láttunk, ismertünk meg, amelyről idegenvezetőnk nélkül soha nem találtuk volna ki, hogy mire használták azt elődeink. A nosztalgikus falubeli sétát a templomtéren rendezett kis piknikkel koronáztuk meg.

Ugyancsak egy szép szeptemberi hétvégén került sor a 7. és 8. osztályos tanulókkal tervezett kirándulásra. Úti célunk Eisenstadt (Kismarton) volt, Burgenland tartomány fővárosa. Ez a bájos kisváros az Esterházy család és Haydn városa. A városka legfőbb látnivalója az Esterházy-kastély gyönyörű, majd 50 hektáros tájparkjával. A kastélyparkban tett séta után megnéztük a történelmi belvárost, elzarándokoltunk a Haydn-templomhoz, és meglátogattuk a belváros házai közül kimagasodó Szent Márton-plébániatemplomot is. A városnézés fáradalmait egy Fertő tavi hajókázás közben pihentük ki. A fázósabbak az alsó fedett részből, a többiek a fenti nyitott fedélzetről élvezhették a szél borzolta hullámok látványát. A kapi-



tány ismertetőjéből megismerhettük a Fertő tó egyedülálló élővilágát, növényvilágának szépségeit.

November 11-én utaztunk 5. és 6. osztályos tanulóinkkal Bécsbe, a technikai múzeumba. Ez az óriási múzeum a 22000 négyzetméteres kiállítóterével rengeteg élményt kínált diákjainknak. A négy emeleten keresztülhaladva számos interaktív kísérletet végezhattunk, megismerhettük a tudományos eszközök fejlődését, láthattunk mozdonyokat, gőzturbinát, hajótestet, veterán autókat, helikoptert, sőt egy rövid időre bementünk az ORF-híradóba is. Igazi kamerákkal, pulttal, sugógéppel. Számtalan élménnyel gazdagodva térünk haza erről a kirándulásról is.

Köszönjük a Lébényi Német Önkormányzat támogatását, valamint a szülők anyagi hozzájárulását is!



POZSONYEPERJESEN JÁRTUNK

ÍRTA: ORBÁN KATA



Csiba Jarmilla Pozsnyeperjes polgármestere kérte fel a Csiripiszli énekegyüttest egy nyárbúcsúztató fellépésre. Örömmel fogadtuk a meghívást és augusztus közepén lel-

kes kis csapatunkkal megkezdjük a felkészülést.

Látogatásunk napján városunk kis buszát már nagyon várták. Kedves

emberek fogadtak minket. Elvittek a Duna-partra, ahol egy fotós várt ránk. Szép helyeket mutattak nekünk, és egy vidám hangulatú fotózásra is sor került. Egy kis gyakorlás, bemelegítés után egy színdarabot néztünk meg, ami vicces és jó hangulatú előadásnak bizonyult. Aztán jött a várva várt pillanat! Mint az igazi nagyok: mikrofonpróba, beállítások... és elkezdődött a mi kis népzenei műsorunk. Énekelünk, citeráztunk egy órán keresztül. Jó érzés volt, hogy a határon túl is megismertek minket és sikert arattunk. Előadásunk után vendégül láttak minket mindenféle finomsággal. Az ugrálóvárat nem tudtuk kihagyni. Úgy búcsúztunk el, hogy még találkozunk.

Hatalmas élmény volt, nagyon tetszett a látogatás, sok tapasztalattal gazdagodtunk. Örülünk, és köszönjük, hogy városunkat képviselhettük a határon túl is!

AZ EGYENRUHA MÖGÖTT

Egyeseknek Rendőr Laci, másoknak Vöröskeresztes Laci, de becsületes nevén Horváth László. Vele beszélgetek a rendőri munkáról, családról és úgy általában az életéről.

Szerk.: Úgy hallottam, hogy holnaptól már nem is vagy itthon. A határhoz szólít a kötelesség?

Laci: Igen, a rendőri munka már csak ilyen! Csongrád megyébe indulunk hajnali kettőkor többedmagammal, és a kerítés mellett látunk el szolgálatot a héten.

Szerk.: Tulajdonképpen mi ott a feladat?

Laci: Figyelünk, őrizzük az országhatárt, hogy illegális átlépésekre ne kerülhessen sor. Szerencsére olyan esemény még nem történt, amit veszélyesnek nevezhetnénk. Kerítés átvágások már voltak, de ilyenkor az illegális határátlépőket visszairányítjuk a szerb oldalra. Megkapják a megfelelő tájékoztatást arra vonatkozóan, hogy a tranzitónán keresztül hogyan léphetnek be az országba.

Szerk.: Békésebb vizekre evezve... mesélj a kezdetekről! Hogy indult a rendőri pályád? Miért épp rendőr lett belőled?

Laci: Annak idején a Lukács Sándor középiskolába jártam, és a végzős napjaim egyikén a rendőrségtől jöttek propaganda előadást tartani az iskolába. Ezután három osztálytársammal úgy éreztük, hogy ez a hivatás nekünk való lenne. Fogtuk magunkat, elmentünk a főkapitányságra és jelentkezünk. A meglepőbb része, hogy egyből fel is vettek minket. Budapestre jártam két évig a Rendészeti Szakközépiskolába, majd következett egy hónap győri gyakorlat. 1999-ben körzeti megbízott lettem Abda-Öttevényen, hozzá tartozott még Börcs, valamint Kunsziget. 2004-ben költöztem vissza – akkor még kicsiny – szülőfalumba, így átértem magam erre a területre, azóta vagyok itt körzeti megbízott.

Szerk.: A felmenők között volt rendőr a családban?

Laci: Tudomásom szerint nem.

Szerk.: Mi tartott téged ezen a pályán a hosszú évek alatt? Nem gondoltál a váltásra?

Laci: Megmondom őszintén, hogy nem. Szeretem, amit csinállok, jól érzem magam ebben a szakmában. Jó dolog embereknek segíteni és rendben tartani a város életét.

Szerk.: Voltak durva, veszélyes eseteid?

Laci: Hála az égnek itt, a mi kis városunkban közel sem olyan, mint Chicagóban. Szerencsére Lébényben nem igazán fordulnak elő durva esetek. A munkánkat tekintve mi közterületi járőrszolgálatot látunk el. Elsődlegesen minden esethez minket küldenek, ott megállapítjuk, mi történt, és ezt jelezzük a központnak. Ott eldöntik, hogy bűnügyi, vagy baleseti helyszínelőt küldenek. Ha olyan cselekmény történt, ami a mi hatáskörünkbe tartozik, akkor lefolytatjuk az intézkedést, jelentést készítünk róla, elfogjuk az elkövetőt és előállítjuk. Röviden és leegyszerűsítve így néz ki az általános folyamat.

Szerk.: Melyek a leggyakoribb esetek?

Laci: Szűk környezetünkben nyugodt az élet, de kisebb lopások előfordulnak, esetleg egy-egy rendezvény alkalmával garázdaság, verekedés.

Szerk.: Ilyenkor nincs benned félelem?

Laci: Tudat alatt biztos, hogy van. Mindannyiunkban felmerül ilyenkor, hogy vajon mi történik majd. Amikor azonban az ügyelet riaszt minket, akkor már tudjuk, milyen esethez érkezünk, így fejben tudunk készülni a történésekre.

Szerk.: Mesélj a mindennapjaidról, a családról, a gyerekekről!

Laci: Tősgyökeres lébényiként itt helyben telnek a napjaim. A feleségemmel három gyönyörű gyermekünk van, a két kisebb a lébényi iskolába, a nagyobbik pedig Győrbe, a Kazinczy Ferenc Gimnáziumba jár. A feleségem szintén Győrben,

a Gábor László Építőipari Szakközépiskolában dolgozik mérnök tanárként.

Szerk.: A feleséged hogy viseli a rendőri hivatással járó kötelezettségeket?

Laci: Szerencsére otthonról ritkán szólít el a kötelesség. Talán emiatt könnyebb a helyzet. Mikor konkrét intézkedések vannak, akkor szolgálatban vagyok, így már csak utólag számolok be az esetekről. Amikor a határnál vagyok napokig, akkor biztosan nehezebb neki, hiszen azért nem mindig, hogy ketten vagyunk, vagy egyedül látja el a három gyereket.

Szerk.: Hogy jött a Vöröskereszt és az egyesület elnöki pozíciója az életbe?

Laci: Korábban rendszeres véradó voltam. Ha lehetőség adódott, mindig mentem. Egy nap Horváth Sándorné Erzsike és Gálné Évi megkerestek azaz, hogy a korábbi elnök mandátuma lejár, meghosszabbításra már nincs lehetőség. Így hozzám intézték a kérdést, hogy lenne-e kedvem, időm ezt a tisztséget betölteni. Igent mondtam, és nem bántam meg. Egy évben három véradást szervezünk, és ezenkívül még két rendezvényt. Az egyikben a jubiláló véradókat köszöntjük, a másikon pedig az Önkormányzattal közösen az időseket. Év végén a fennmaradó pénzünkéből a rászoruló családoknak vásárolunk ajándékokat.

Szerk.: Végezetül mesélj nekünk a hobbidról! Ennyi teendő mellett jut még idő másra is?

Laci: Nagy ritkán kirándulunk a családdal, vagy biciklizünk. Most ennyi fér bele.

Szerk.: Köszönöm az interjút, és további békés rendvédelmet kívánok!



In memoriam

„NEM HAL MEG AZ,
KI MILLIÓKRA KÖLTI
DÚS ÉLTE KINCSET,
ÁMBÁR NAPJA MŰL”

Lébényben élt és szolgált
a falu katolikus közösségét
közel négy évtizeden át



DINGRÁFF GÁSPÁR
plébános
(1817–1878)

Az ő elhivatottságának,
tetterének
és áldozatos munkájának
meghatározó szerepe volt
abban,
hogy a Szent Jakab-templom
külső és belső felújítása
1862 és 1879 között
megvalósulhatott.

Tisztelettel emlékezünk
születésének 200. évfordulóján:

Lébény Város Önkormányzata
2017

ITT FUTOK, MÁSKÉNT NEM TEHETEK!

FORRÁS: EVANGÉLIKUS ÉLET, SZÖVEG: ILLISZ L. LÁSZLÓ

A kiskunhalasi Jeszenszky Péter fejebe vette, hogy elfut Wittenbergbe annak érdekében, hogy így hívja fel a figyelmet a reformáció kezdetének ötszázadik évfordulójára. A heroikus vállalkozás sikerre vitelében hárman segítettek. Mehetett volna repülővel, vagy akár autóval is, de Jeszenszky Péter, a kiskunhalasi evangélikus gyülekezet másodfőügyelője nem így döntött. Augusztus 12-én, szombaton reggel Budapesten, a Deák téri templom előtt futócipőt húzott, elkészönt szeretteitől, fogadta Gáncs Péter elnök-püspök úti áldását és futni kezdett az onnan éppen nyolcszáztíz kilométerre fekvő Wittenbergbe.

Hogy miért csinálja ezt? Péter jól ismert szavakkal válaszol a kézenfekvő kérdésre: „Itt futok, másként nem tehetek! Hív a táv, és én nem tudok ellenállni.”

Úgy emlékszik, múlt év nyarán fogalmazódott meg benne az ötlet, hogy valamiképpen megpróbálja felhívni az emberek, de legfőképp a fiatalok figyelmét a reformáció indulásának ötszázadik évfordulójára. Tekintettel arra, hogy Péter évtizedek óta szenvedélyes hosszútávfutó, adta magát a megoldás. Először úgy gondolta, hogy Wittenbergből indul el hazafelé, éppen úgy, ahogyan annak idején a reformáció üzenete eljutott Németországból Magyarországra. Aztán megemlítette az ötletét Fabiny Tamás püspöknek, aki a fordított irányt javasolta, méghozzá úgy, hogy az érkezés éppen a magyar napok idejére essen. Így is lett.

Lébényi megérkezését követően Pétert kérdeztem a küldetéséről.

Szerk.: Hogy telt eddig az út? Hogy megy a futás?

Péter: Jól megy eddig a futás, az idő is kegyes hozzánk, az iramot is tudjuk egyelőre tartani, úgyhogy minden a tervek szerint megy.

Szerk.: Az eddig eltelt 3 napban volt valamilyen nehézség?

Péter: Szerencsére semmi. Lébény az utolsó olyan magyarországi állomásunk, ahol áldást kapunk. Reméljük, ezután is minden rendben fog

menni! Bár a lábunk keményedik, de a szívünk lágyul és egyre befogatóbb lesz.

Szerk.: Mik az első benyomásai kisvárosunkról?

Péter: Korábban nem jártam még itt, és csak egy nagyon rövid szakaszon jöttünk, így annyira még nincsenek benyomásaim, de ez a fogadtatás nagyon meghat. Boldogsággal tölt el, hogy az itteni kis közösség ekkora örömmel fogadott minket.



A MINDENSZENTEK NEM HALLOWEEN

ÍRTA: V. WANDRASCHÉK FERENC ANTAL

A keresztények tisztelgése a hitükért üldözött és vértanúként meghaltak emléke előtt az egyik legnagyobb ünnep. Ők azok, akik nem név szerint szentekként vannak a köztudatban, de tudjuk, hogy az életüket adták a hitükért.

A Halottak Napja szintén keresztény ünnep, amikor nemcsak a szentekről, hanem az összes elhunyt hívőről megemlékezünk. Az első ilyen megemlékezés 998-ban volt.

Divatba jött a Halloween, amely nem magyar szokás. Mi a saját hagyományainkat őrizzük meg, és ne az idegen szokásokat! Jó lenne, ha ezt tudomásul vennénk. Ami tulajdonképpen a tökhöz kötött szokásokat jelenti, az a mezőgazdaságban a betakarítás befejezését jelenti. Az őszi betakarítások, a kukorica, répafélék és a tök beérése volt a gazdasági év lezárása. Ez volt az utolsó ilyen tevékenység az évben. Tudniillik, hogy a betakarítógépek megérkezése előtt mindezen munká-

kat kézzel végezték. A kukorica sorok közé takarmánytököket és sütőtököket, esetleg babot ültettek. Ezek szintén erre az időre értek be. Egyes területeket kifejezetten a tökmagolaj előállításához szükséges tökkel vetettek be. Mivel a kézi munka végzése csoportosan történt, a betakarítás jó kedvben jobban haladt. Így adott volt a jókedv és a tréfa ugyanúgy, mint például a kukoricafosztásnál, vagy a górézásnál.

A kukoricafosztást, azt hiszem, nem kell bemutatni, bár a fiatalok csak a néprajzkutatók és a szűkebb elbeszélések alapján ismerik. A takarmányozásra szánt tök lehetőséget biztosított a farigcsálásra és fura ábrázatok készítésére. Ezt – felnőtt felügyelettel – még

a gyerekeknek is megengedték, mivel utána úgyis összeaprították és darával összekeverve odaadták az állatoknak. A belsejét, a magot kiszedték és eltették vetőmagnak, valamint egyéb hasznosításra. A sütőtököket, selyemtököket fogyasztását is ez az időszak indította. Bár, mivel csemege is volt, igyekeztek minél későbbre kitolni a teljes érést, ami abból állt, hogy a dérnak meg kellett csípnie, de nem szabadott megfagynia, mert akkor megindult a rothadás. Éppen ezért vigyáztak, hogy a talaj menti fagyok nehegy elvigyék, így ólak, színek tetejére, laposabb tetőkre rakták fel a tököket, ahol a dér könnyen megfuthatta. A takarmánytököket pedig szalmával takarták be, és vermekben, pincékben rakták el. Tehát a tök betakarítása, fogyasztása és takarmányozása adta a tökfesztiválok alapját és lényegét, ezért helyesebb volna magyarul a betakarítás befejezéséhez kötni.

Maradjunk meg a régi magyar szokásoknál!



A MECCS IGAZSÁGÉRT KIÁLT!

Szerk.: Egy újabb meccs van a hátad mögött. Mesélj nekünk róla!

Krisztián: Először is szeretném megköszönni, hogy ismét helyet kaptam újságunkban. A legutóbbi mérkőzésem Salzburgban volt október 15-én, a szerb származású, ám Bécsben élő Gogi Knezevic ellen. Nagyon jól ismertem, mivel nyolc évvel ezelőtt kesztyűpartnere voltam otthonában, segítettem őt a felkészülésben. Akkor én épp az amatőr pályát készültem hátrahagyni, és nyitni a profik felé, akár még az osztrák fővárosban is. A közös edzések során érezhető nagy tudásbeli különbség azt jelezte számomra, hogy sokat kell még edzenem a sikeres debütáláshoz. Végül itthon váltottam valóra az álmom, és 2011 nyarán Lébényben vívtam meg első hivatásos mérkőzésemet. Azóta nyertem egy magyar bajnoki, és egy szlovák nemzetközi övet is. Bejártam a világot, jártam Kanadában, Spanyolországban, Angliában és még sorolhatnám, hány helyen húztam kesztyűt. Valahányszor kötelek közé léptem, mindig büszke voltam arra, hogy honnan indultam. Városunk nevét mindig jó szívvel hallottam vissza a felkonferáló speakertől.

Szerk.: Milyen formában vártad a meccset? Hogy sikerült a felkészülés?

Krisztián: Legutóbbi összecsapásomra edző nélkül készültem. Mióta magam is edzősködöm, nincs módom külön edzésekre járni, így saját teremben, saját edzéseimen készültem. Hazudnék, ha azt mondanám, száz százalékosan felkészültem, de mentálisan topon voltam. Győzni mentem Salzburgba. A korábban WBC Európa-bajnok, WBF-,

GBU-öveket begyűjtő Gogi Knezevic menedzseremen keresztül keresett meg, hogy kihív egy nyolc menetes mérkőzésre. Örömmel mondtam igent a felkeresésre, hisz külföldi, pénzdíjas meccsről beszélünk. Motiváltan készültem, várva az első gongszót.

Szerk.: Milyen volt a viszontlátás?

Krisztián: A meccset megelőző napon mérlegeltünk, akkor újra szemtől szemben állhattam azzal az emberrel, akivel másnap küzdelemre került sor. Feszültség nem volt bennem, sem félsz. Egyedül a mérhetetlen küzdeni akarás dübörgött bennem, és nagyon vártam a másnap estét.

Szerk.: Nagy kihívásnak tartottad ezt a meccset? Mesélj, hogy zajlott a mérkőzés napja és maga a meccs?

Krisztián: Másnap magabiztosan vártam, mikor szólítanak ringbe. És hallottam: „aus Leben in Ungarn: Kristian Santaaa.” Megszólalt a várva várt első gongszó. Az első menet egy kiegyenlített, tapogatózó kör volt. Kölcsönösen tiszteltük egymást. A szünetben átértékeltem az első menetben történeteket és úgy határoztam, sok balegyenest ütök, és elhajolgotok. A második felvonásban az történt, amit én akartam. Ellenfelem rendre luftot ütött, a balegyeneseket viszont

nyelte. A harmadik menet is így telt, viszont figyelmetlenségem megbosszulta magát, beszedtem egy testütést. A bíró számolt rám, összeszedtem magam, folytattam a mérkőzést, és már nyoma sem maradt az előző testütésnek. Ugyanezen menet végén egy szabálytalanságot követően bírói STOP vezényszó hallatszott. Mindketten megálltunk, láttam, Gogi is engedi le a kezét. Így tettem én is és a bíróra néztem. Ellenfelem – kihasználva a helyzetet – a védelem nélkül maradt testemre támadt. Azonnal összeestem, levegőt sem kaptam. Utoljára gyerekkoromban éreztem ilyet, mikor foci közben gyomorszájon rúgtak. Nehezen jöttem helyre, beletelt pár percbre. A bíró sporttárs semmit sem tett a szabálytalankodó Gogival, a meccset nagyban meghatározó mozdulatot büntetlenül hagyta. Fordított esetben engem bizonyára leléptettek volna. A hazai pálya viszont nem ilyen. Győzött az igazságtalanság. A meccs közben, mikor ellenfelem szemébe néztem, csalódottságot, kételyt láttam. Jól éreztem, mert a szabálytalanság annak tudható be. A mérkőzés kudarcba fulladt, én nem voltam hajlandó folytatni, mert ha belemegyek, az ellenfelem csak azt a pontot támadta volna, amit korábban már ’megsebzett’.

Szerk.: Miután kiléptetek a ringből, hogy folytatódott a történet?

Krisztián: Elégedetlen volt az ellenfelem, pedig kihirdették győztesnek. Az öltözőig követett, ahol indulatos szitkozódásba kezdett. Új meccset akart, még hozzá címmeccset. Hagytam, hadd tomboljon. Azóta csak reménykedem a visszavágóban, mert az a meccs igazságért kiált! Menedzseremnek kijelentettem, hogy hozza össze a találkozót, vagy abbahagyom a bokszot. Egy németországi meccset már elutasítottam. Edzek továbbra is, és megy tovább az élet...

Szerk.: Reméljük, nem a befejezés mellett kell döntened, hanem egy új mérkőzésen bizonyíthatasz! Nyugodtabb vizekre evezve, mesélj, mi újság az egyesülettel!

Krisztián: A Lébényi Bokszegetyesület versenyzői időnként házi versenyeken, úgynevezett ’Csihi-Puhi’-kon mérettetik meg magukat, ez kellő önbizalommal tölti fel őket. Hamarosan már éles versenyeken játszhatnak.

Egyesületünk bővült, ugyanis duplájára nőtt a régi teremünk, ráadásul a többi helyiséget átalakítva plusz öltöző, szauna, masszázsterem is helyet kapott. Az ökölvívó edzések mellett már korábban is működő funkcionális edzésekhez TRX, kettlebell is párosult Kertai Rebeka által, aki június óta egyesületünk fitness ágazatának képviselője. Motiváltan tevékenykedünk nap mint nap, az eredmények pedig tovább inspirálnak bennünket.

Szerk.: Üzennél esetleg valamit a szurkolóidnak?

Krisztián: Kihagyhatatlan ez számomra! Szeretném megköszönni a rengeteg szurkoló jókívánságait, amelyek elkísértek utamon. Mindig a szívemben hordalak titeket, valam vagytok a harcban!

TULI CSAPAT, TULI BULI!

Sólyomné Pausits Katalinnal beszélgettem a Tulipán utcában megvalósult kiskertről, ami a helyi közösség kezdeményezése által született.

Szerk.: Szia Kati, kezdjük az elején, miért pont egy kiskert?

Kati: Egyszerű! Mert nagyon szeretjük a virágokat! Az önkormányzat az utcánkban már ültetett fákat és bokrokat, de a virágok még hiányoztak. Ez a hiányérzet adta az ötletet, hogy miért ne hoznánk össze így együtt az utcában egy tulipánokkal teli virágoskertet, ami tovább szépítené lakóhelyünket.

Szerk.: Hogy sült ki pont egy ilyen végeredmény? Nem lövök nagyon mellé, ha azt mondom, hogy az utcánévől indultatok ki, ugye?

Kati: Ez így van! Az utcabeliekkal (tulipánosokkal) egyébként is ösz-

sze szoktunk jönni, vannak kis helyi rendezvényeink, például disznóvágás, bakonyi túra, közös főzés a városnapon és filmvetítések. Ezek a Tuli csapat tuli bulijai. Ezek mind nagyon összekovácsolják ezt a kis közösséget. De elmondhatjuk, hogy a kertépítés nemcsak csapatépítés volt, hanem próbatétel is.

Szerk.: Ezt kifejtenéd?

Kati: Első körben nekünk lányoknak jött a megvalósítás ötlete. A férjeink elsősre csak legyintettek, de aztán valahogy mindenki belelendült a dologba.

Miután megszületett az ötlet, mindenkinek lettek elképzelései arra vonatkozóan, hogy hogyan is valósítsuk meg ezt az egészet, és persze kicsit mindenki ragaszkodott a saját elgondolásához. Majdnem a bakonyi túra is megghiúsult... Természetesen

ez csak tréfa. Túllendültünk a nehézségeken, és összefogással egy remek eredmény született, hiszen csodaszép lett a kiskertünk.

Szerk.: Volt segítségetek? Vagy teljesen önerőből valósult meg a kertecske?

Kati: Az utcában van kőműves, mérnök, akik a szakmai dolgokból is kivették a részüket, de igazából mindenki beletett valamit. Például nekünk az udvarban volt egy felesleges, lyukas hordóknk. Ebből alakítottuk ki az egyik tulipános virágtartót (Anynyira örültem, hogy végre sikerült megszabadulni tőle!). Aztán lett még egy az utcában, és még egy. Az eszközöket is összeszedtük, mindenki hozott valamit, ami aztán hasznosnak bizonyult a munka szempontjából. Az Önkormányzat is hozzájárult, és támogatta kezdeményezésünket.



Aztán már csak egy napot kellett találni, mikor a társaság nagy része ott tud lenni a virágokkal, a kiskapával és természetesen a gyerekekkel. Ők is rengeteget segítettek. Szépen haladtunk és egy nap alatt végeztünk is. Az igaz, hogy a fűmagokat már vaksötétben szórtuk ki, de ezt annyira talán nem lehet elvéteni.

Szerk.: Mondhatjuk, hogy kitapultatok a kertépítés csínját-bínját?

Kati: Azt azért még nem mondjuk... De sok mindent tanultunk. Elhatározás kérdése volt az egész.

Szerk.: Hány darab tulipán fog ott tavasszal kinőni?

Kati: 120 db hagymát ültettünk el, de hogy ebből tavasszal mennyi lesz, az jó kérdés. Reméljük, minél több, és így igazi színekavalkádba borul a kis tulipánosunk!

Szerk.: Tervezitek a virágosítás folytatását az utcában?

Kati: Máshova nem nagyon férne el egy ilyen kiskert, az utca másik oldalán pedig járda van. Majd még meglátjuk, nem mondjuk, hogy nem.

Szerk.: Milyenek a visszajelzések, mindenkinek tetszik a városban? Nektek milyen érzés ezt nap mint nap látni, csodálni?

Kati: Olyan jó érzés, mikor elme- gyünk előtte, büszké vagyunk rá nagyon. Eddig is szerettünk ide hazajárni, de így most még jobban. Igazából már mások is megállítottak minket és elmondták, hogy szuper lett a végeredmény.

Szerk.: A ti utcátok különösen összetartó közösség. Mi a titok?

Kati: Törekszünk arra, hogy jó legyen a közösség. Nincsenek generációs különbségek, összetartó közösség vagyunk, és persze a gyerekek is összetartó erőt adnak, hiszen ők együtt nőnek fel.

Szerk.: Tehát nem volt más választás...barátkozni kellett? ☺

Kati: Igen, kár lenne elmulasztani ilyen barátságokat! ☺

Szerk.: Na de mi lesz, ha kirepülnek? Tuli buli hegyek?

Kati: Hajjaj...☺

Szerk.: Kösz, Kati!

TULIPÁNOS BOLHAPIAC

ÍRTA: LAKI IBOLYA

Korábban azt olvastam, hogy a bolhapiacok királynője az Ecseri piac, de az ilyen piacok mindenütt máshol is hatalmas vonzerővel bírnak. A piac mindig tele van élettel és izgalommal. Ez az érzés és vonzerő költözött a Tulipán utcába is augusztus 26-án délelőtt. Az ötlet egy Tulipános utcabál alkalmával született. Első körben a gyerekek részére szeretttük volna megrendezni, de voltak lelkes anyukák és apukák is, akik összegyűjtötték saját, már megunt dolgaikat. Fő cél az volt, hogy a gyerekek saját tapasztalatokat gyűjtsenek, csereberéljenek, komoly alkudozásokat folytassanak, mert a piac alapszabálya, hogy alkudni kell! A gyerekek körében mindennaposak voltak a megbeszélések azzal kapcsolatban, hogy ki mit fog kipakolni, készíteni erre az alkalomra. Mindez nagyon jól összekovácsolta a kis csapatot, azóta is sok időt töltenek így, együtt.

Amikor elérkezett a szombat reggel, mindenki lelkesen pakolta ki a portékáját a háza elé. Igazi vásári forgatag alakult ki, az utcán jöttek-mentek az emberek. Aki kitartóan keresett, az kincset talált. A gyerekek óriási odaadással, kedves és ötletes módon ajánlgatták megunt, vagy feleslegessé vált játékaikat. Természetesen egymás asztalát is kíváncsian nézegették és boldogan nyugtázták, amikor portékájuk gazdát cserélt. Volt, aki palacsintát süített, limonádét árult, hogy ezzel is gyarapítsa kis vagyonát. A jó társaság adott volt, mindenkinek akadt beszélgetőpartnere, és természetesen nemcsak vásárolni lehetett, hanem alkalom adódott egy jó pálinka elfogyasztására is a szomszédokkal. Azt gondolom, hogy nem hiába mondják azt az emberek, hogy a piacnak különleges hangulata van. Ez volt jellemző a Tulipán utcára is. A továbbiakban is tervezzük a bolhapiac megrendezését, már csak a jó hangulat kedvéért is, valamint annak érdekében, hogy jobban megismerjük egymást, ne csak egymás mellett éljünk.



ELINDULTUNK, ÚTON VOLTUNK,

SZENT JAKAB ZARÁNDOKLAT JÚLIUSBAN

ÍRTA: DUKÁT CSILLA

Idén júliusban is útra hívtak minket a szívünk, Szent Jakab zarándokaiként elindultunk Lébénybe. A zarándokaink körülbelül fele újonnan becsatlakozó volt. De – ahogy István atya, a mocsai plébános fogalmazott –, pár nap után már nem lehet megkülönböztetni az új és a régi zarándokokat, mindenki egyformán fáradtra és koszosra kovászolódik a melegben, és ezek ellenére, vagy pont ezek miatt mindenki arcán ugyanaz a tiszta derű árad szét.

Útnak indulásunk előtti napon találkozásra hívtuk a társakat, hogy megismerkedhessünk, beszélgessünk, biztassuk egymást, és hogy együtt elmenjünk misére. A mise végén nagy lelki muníciót, egy szívhez szóló atyai áldást kaptunk.

Megfiatalította testünket-lelkünket, hogy három gyermek korú – 11, 12 és 13 éves – lánykát is zarándokaink közt tudhattunk. Mindhárman hősiesen végigyalogolták a 200 kilométeres utat, erejük, jókedvük sosem fogyatkozott.

Nagy öröm volt az is, hogy a zarándoklaton a régebb óta fiatal korosztályból is sokan velünk gyalogoltak, voltak köztük olyanok, akik már több mint 70 Szent Jakab-napot éltek meg. Csak csodálni lehetett erejüket és kitartásukat. Példájuk erőt adhat a többi idősebb embernek: a Camino 60, sőt 70 felett sem lehetetlen küldetés! Velünk tartott két látássérült fiatal férfi is, egyikük teljesen vak, másikuk csak kb. 10%-ot lát a világból. Ők az egymásra való még nagyobb odafigyelésre, a bizalomra és a minden nehézségen átsegítő derűre tanítottak minket.

MEGÉRKEZTÜNK

Ha kicsit már fáradtnak, vagy csüggedtnak éreztük magunkat út közben, új erővel töltöttek fel a találkozások. Jó volt megtapasztalni, hogy élő, őszinte szeretettel fogad minket az utunk mentén lévő minden egyházi és világi közösség, minden atya, tiszteletes és lelkész. A legtöbbet nem is az étel-ital adott (azért az is jólesett), hanem a lelki töltekezés, amelyet általuk kaptunk. Volt ahol énekel, verssel, külön köszöntőbeszéddel, pecséttel, Szent Jakabtól származó idézetekkel, áldással vártak minket. Nagy ajándék volt az is, hogy Tarjánban és Lébény előtt, utunk utolsó kilométerein egy-egy atyával gyalogolhattunk és beszélgethettünk.

Nagyon szép élményekben volt részünk az egész út alatt, ismeretlenekből egymásra odafigyelő, igazi társakká, csoportokból egyetlen nagy, szerető közösséggé váltunk, és mindenhol megtapasztalhattuk a szeretet és a karitás erejét.

Rengeteg ajándékkal és élménnyel a szívünkben érkezünk meg Lébénybe. Lelkünknek üdítő volt a csend, ami várt ránk. Ezért jöttünk, erre vágytunk, a csend mélyén minket váró jóistenhez akartunk közelebb jutni. Jólesett ide, a csöndbe és így, énekelve megérkezni.

Köszönet a lébényi önkormányzatnak, hogy ugyanolyan nem tolakodó, szerény és őszinte szeretettel várt minket Lébényben, mint az előző években! És köszönjük a minket nyitott szívvel fogadó jó szándékú embereknek a jelenlétet, a mosolyokat, az öleléseket!

A megérkezés után könnyes búcsút vettünk egymástól – köszönjük, hogy ehhez 'védőszárnyat', sátrat biztosított az önkormányzat –, és a legtöbben azonnal hazaindultunk, vagy más olyan településre, ahol részt tudtunk venni a Szent Jakab-napi ünnepi misén. Hiszen a zarándoklat szép lelki lezárása ugyanolyan fontos, mint az indító atyai áldás. Megkaptuk ezt is, teljes és szép lett a zarándoklatunk.

Elindultunk, megérkeztünk, gazdagodtunk és másokat is gazdagítottunk a Szent Jakab zarándoklaton!





TEJÚT

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

Országjáró körútja első Győr-Moson-Sopron megyei állomásán nálunk járt Plasztik Riska az ő Mack csőrösével. (Benne egy Caterpillar motorral, ő benne pedig picci vilanymotorral megspékelt, vízzel teli ballon, tőgyén kb. 28-as csavarral rögzített műbimbókkal.) Futurisztikus. De a mai gyerekek számára ez is fontos, lényeges állomás a lila biológiai ismeretek világában. Talán ez is hozzájárul ahhoz, hogy megértsék: a bika nem ad tejet. Sőt, a boci sem! A Milka meg pláne nem!

Lila tehének a szikrázó napsütötte, hegyi zöld legelőkön...

A dietetikus és a segítői – akik szintén a kamionnal jöttek – rövid, frappáns előadással, játékos stílussal adtak át rengeteg érdekes információt a jövő generációjának. Kalciumról, vitaminokról, dobozos tejről, sajtkészítésről. A tej útajáról. A tőgytől a szánkig. Merthogy szerintem ez a magyar tejipar legfőbb szerepe: összekötni a tehének



tőgyét a fogyasztók szájával. (És ezért fontos tudni, hogy a bika nem ad tejet. Illetve: nem tejet ad...) Gratulálni szeretnék az ötletgazdáknak, a kivitelezőknek, a támogatóknak. Nagyszerű ez az országjáró tejipari interaktív bemutató! Annak meg különösen örülök, hogy Lébénybe is ellátogattak egy napra! Hiszem, hogy szükség van az ilyen és ehhez hasonló, élmény alapú tanításra...

Hajrá tehénlepény nélküli, csőrös Plasztik Riska! Menj utadon, körbe-körbe az országban!

TEJ, SZÍVVEL-LÉLEKKEL LÉBÉNYBEN

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

A 'Tej Útja' Roadshow Lébénybe látogatott, hogy az iskolások és óvodások megismerkedhessenek azzal, hogyan jut el a tej a tehéntől egészen az asztalunkig.

Elindult a Tejkaraván, azaz kezdetét vette a Tej Útja Roadshow, amely hivatalosan az idei OMÉK eseményen debütált, majd azt követően az ország 75 tervezett állomásán népszerűsíti a hazai tejet, tejtermékeket és a tejfogyasztást. Ennek a körútnak az elején érkezett meg hozzánk Lébénybe a Tejkaraván. A roadshow során élményállomások segítségével mutatták be kicsiknek és nagyoknak, hogyan jut el a tej a tehéntől egészen az asztalunkig. Az érdeklődők öt különböző állomást látogathattak meg, amelyeken a feladatok teljesítése után tejszív pecsétet kaptak, és persze az összegyűjtött pecsétéért a játék végén ajándék is járt.

A gyermekek, a fiatalok, a 'jövő nemzedék' tej- és tejtermék-fogyasztásra és egészségtudatos táplálkozásra ösztönző nevelésének támogatása valósult meg.

Hogy telik egy Tejkamionos nap?

Kora reggel, még mielőtt a lébényi gyerekek felébredtek volna, egy kis, fehér autó áll meg a hatalmas Tejkamion mellett. Ügyes kezű, bár álmos segédek szállít, kiknek első feladata – a reggeli kávé mellett –, hogy előkészítsék a kamiont a gyermekek számára. Együtt ásítanak, ahogy a kamion oldala felnyílik. Épp úgy együtt nyújtóznak, ahogy a belseje is lassan kicsúszik, és amint a kamion felveszi végleges formáját, felébred a teljes személyzet. Messze még a kész állapot. Összeszokott kezek dolgoznak, mindenki a maga kedvenc feladatán. Amíg a tévék a falra, a tabletek az asztalra kerülnek, valaki felporszívóz, ablakot töröl. Aki erősebbnek érzi magát, kipakolja a tehenet a kamionból, körberakja kordonokkal, ezzel óvva az őt majd megfejtő gyermek hadat. Babzsákok huppannak a szőnyegre, az asztal megtelik ajándékokkal és a nagy tévén megjelenik az első dia: a kamion készen áll az első csapat fogadására. Szinte vezényszóra meg is érkezik az első osztály, osztályfőnökkel az élen. Az üdvözlő szavakra alig figyelnek, tátott szájjal nézik a járművet, miközben a Tejkamion

személyzete elmondja, mire számíthatnak majd. Amint a gyerekek meghallják a következő feladatot, nyaktörő sebességgel felrohannak a lépcsőn és lehuppannak a babzsákokra. A dietetikus kiselőadást tart nekik, amíg a hoszteszek szusszannak egyet. A dietetikus próbálja a gyerekeket bevonva kérdésekkel, kis játékokkal színesíteni az ismeretterjesztést. Miután végzett, sorra kerülnek a játékok is. Nagy a zsi-bongás, már minden gyerek eldöntötte, melyik játék a legérdekesebb számára. Legyen az akár az élethű tehen, amit megfejt, vagy akár a szerencsekerék, ahol kaphat valami kis emlékeztető ajándékot: egy vonalzót, egy órarendet, vagy akár egy tornazsákot. Nagy az ujjongás, ha valaki pont azt pörgeti, amit szeretett volna. Miután minden kipróbálásra került és egy pohár tejjel is gazdagabb lett mindenki, ismét sorba rendeződnek, és elbúcsúzva átadják helyüket a következő csapat lelkes kisgyerekeinek. Távozásukkor minden visszakerül a helyére: a babzsákok, amelyek elkóboroltak, az ajándékok, amik megfogyatkoztak, majd, mint egy tánc, hasonló lépésekkel lemegy a többi osztály. Hát, így telik egy Tejkamionos nap...

ELJÖTT A TI IDŐTÖK!

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Október 31-e, őszi szünet és közeledek Mindenszentek és Halottak napja. Szerettünk volna a családoknak a szünetben is egy tartalmas programot nyújtani, de nem halloweeni estét, mert az nem a mi ünnepünk. Így jött az ötlet, hogy legyen egy délután a Közösségi Ház udvarán, ahová családokat várunk, és amely a közös játékról, nevetésről és persze a tökfaragásról szól. Szalmabála, faragásra váró tökök, mécsesek és begyűjtött kemence látványa fogadta a látogatókat.

Jó korán elkezdődött az eseményre való készülődés, hiszen a faragni való tökök magját már áprilisban elültettük az Önkormányzat és a Közösségi Ház udvarán.

A Tökös délutánra 16 család érkezett, és nagy öröm volt számunkra,

hogy hamar igazi közösséggé váltunk. A program egy családi vetélkedővel kezdődött, amelyre önkéntesen lehetett jelentkezni, de nem maradt ki szinte senki. Volt apukák erőversenye, ahol a felajánlott legnagyobb tököt kellett felemelni, tökdobó és tökgurító verseny is.

Ezután a családok nagy lelkesedéssel kezdtek bele a tökök kifaragásába. Láthattunk hagyományos töklámpást, de emellett készült cicafej is, és említésre méltó természetesen a győztes alkotás is, amely a Micimackóból ismert Tigrist formázta. Közben volt lehetőség az erőgyűjtésre és melegedésre is a forralt bor és a forró tea, illetve kemencében sült tökös ételek által.

Ha valakinek a kinti programokhoz túlságosan hidegnek bizonyult az időjárás, csatlakozhatott a benti programokhoz is. A könyvtárban

mesesarok és kézműves foglalkozás várta a gyerekeket. A tökös délutáni alkotóműhelyben töklámpás készült papírból, és sor került egy szellemi vetélkedőre is, amelyben a családok tagjainak olyan kérdésekre kellett válaszolniuk, mint például hol található Tök település, vagy mekkora volt 2016-ban a világ legnagyobb töke. Mindegyik megmérettetésnek voltak külön nyertesei, akiket apró ajándéktárgyakkal jutalmaztunk.

Lehetett fényképezkedni a tökök táblánál, a gyerekeknek pedig nagy kedvence volt a kincskeresés, amely az udvaron elrejtett édességek és matricák megtalálását foglalta magába.

Egy tök jó délután kerekedett, köszönjük Németh Zoltánnak a finom ételeket, Torma Tibornak a finom italokat és az Egyesület Lébényért pályázat által történő támogatását!



NYÁRI VARÁZSLAT A KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

A LÉBÉNYI ALKOTÓ- ÉS JÁTÉKTÁBOR ÉLMÉNYEI

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

2017 júniusában a táborok kavalkádjából nem maradt ki Lébény Város Önkormányzatának szervezése sem. A családoknak bőven volt választási lehetőségük a nyár folyamán, így nagy öröm volt számunkra, hogy többen is eljöttek a lébényi alkotó- és játéktáborba.

A 4 nap alatt rengeteg élménnyel gazdagodtunk. A hetet az ismerkedéssel kezdtük, hiszen különféle korú gyerekekből tevődött össze a táborozók közössége, és voltak köztünk Lébény környékéről érkezők is. Hamar megkezdtek az alkotó tevékenységet is. Először gipszből készíthette el mindenki a saját remekművét.

A hét folyamán készült még könyvjelző, majd következő kihívásként jött a kis róka, amely gyöngyfüzés által kelt életre. A gyerekek ezt az alkotási folyamatot azóta is emlegetik. Nagy türelem kellett az alkotás elkészítéséhez, többen szerették volna idő előtt feladni. Tanítómesterünk

volt a róka, hiszen a nagy erőráfordítás után hatalmas volt az öröm az elkészült munka láttán. Készítettünk álomfogót is, remélve, hogy ezután a legkisebb gyerekek is könnyedén elalszanak majd a saját szobájukban.

Természetesen nem maradtunk játékok híján sem. A gyerekek nagy kedvence volt a délutáni vízbombázás. Hatalmas élmény volt a szerdai napon a Szentesi tanya látogatása. A nagyobbakkal biciklivel közelítettük meg a helyszínt, a kisebbek autóval jöttek utánunk. Sokat játszottunk, simogattunk állatokat, a bátraknak még lovaglásra is volt lehetőségük. Az utolsó napon egy mini kiállítást rendeztünk be, hogy a szülők is láthassák, milyen egyéni csodák készültek a táborban.

Nagy köszönet jár a segítőknek: Ibolyának, Loretának, Pannának, Leónak, Verának és Zsuzsinak! Remélem, jövőre újra találkozunk, hogy egy újabb közös kaland vegye kezdetét a Közösségi Házban!



JÖTTÜNK, FŐZTÜNK, MULATTUNK

II. ÍZŐRZŐ NAPOK

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

2017. június 30-án ismét elérkezett kis városunk egyik nagy napja, amelyet jelentős készülődés előzött meg. A két napos rendezvény pénteken délután nyitotta meg kapuit.

A Sportpályán a Capuccino Együttes feladatává vált, hogy elsőként lépjen színpadra, megadva ezzel a felütést az elkövetkező programokhoz. Korábban már többen kifejezték igényüket a 'mulatos zene' rendezvényen való megjelenése iránt, az együttes meghívásával ezen kérésnek igyekeztünk eleget tenni. Egy órás műsoruk után a tánc vette át a főszerepet a színpadon. Lényeges volt olyan programelem beemelése, amely a fiataloknak kedvez. Ennek fényében tarkította a fellépők sorát a BRONSIS, amely név mögött egy feltörekvő győri tánciskola rejlik. A táncosok elsősorban a mozgás örömeit adták át nekünk, de minden

pillanatban lehetett érezni a tagok családi összetartását, és tánc iránti alázatát. Produkciójuk maradandó élmény lett, és mindezt még fokozták is azzal a gesztussal, amikor az egyik tag kezében látható táblán az I love Lébény (szeretlek, Lébény) feliratot olvashattuk. Nemcsak ők szerették azonban Lébényt, hanem a gyerekek is, akiknek városunk nevével ellátott lufival kedveskedtünk.

Az estéhez közeledve sor került az elmaradhatatlan tombolasorsolásra is. Lébényben több vállalkozó ajánlott fel tombolanyereményt, amelyeket ezúton is újra hálásan köszönünk! Fontos pillanat volt a földj kisorsolása. A nyertes szelvény a polgármester úr kezei közül került ki. A szerencsés nyertes egy 2 személyes, 3 napos utazást nyert Krk szigetére. Az est további része fergeteges hangulatban telt. A tűzijátékot ámulva figyeltük, aztán a Black Velvet Partyzenekar ismét a hurok közé csapott. A zenekar magas minőségben szólaltatott meg dalokat a retrótól kezdve a 90-es éveken át, a mai kor slágereiig. A pénteki nap végén fárads-

tan tértünk nyugovóra egy hasonlóan remek következő nap reményében.

Szombaton Lébény egyik legcsodálatosabb helye, a templom előtti tér volt a programok helyszíne. Kora délután gyülekezni kezdtek a főzőcsapatok, és a füst csallhatatlan jelét adta a gasztronómiai élmények kezdetének. Az idő előrehaladtával a terecske szép lassan ünnepi forgataggá változott. Megérkeztek az árusok is, akik különböző portékáikkal nyújtottak vásári hangulatot.

Az ételek készültek, lehetett kóstolni, de az idei évben nem maradt el az értékelés sem. Született egy ötlet, hogy zsűrizést 4 szomszédos település polgármestere végezze el. Így Kovács Gábor mellett velünk volt Mosonszentmiklós, Mecsér és Győrsövényház polgármestere is.

Gratulálunk minden résztvevőnek, nagyon finom és változatos ételek készültek! Különdíjban részesültek a következő nevezők: Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete, Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar, Lébény SE, 'KolbÁSZOK', valamint a Lébényi Motoros Egyesület.



A programokat illetően a színpadi műsor először a legkisebbeknek kedvezett. Kalap Jakab érkezett hozzájuk, aki Ebengubák című zenés, élő bábos műsorával repítette a mesék világába Lébény legifjabb lakóit. A gyerekek a műsor mellett az arcfestés által változhattak át, illetve használatba vehették a népi játékokat. Olyan tevékenységeket is kipróbálhattak, amelyekre egyébként manapság nem igazán lenne módjuk. Nagy sikere volt például az örlőkőnek és a malomkőnek.

Elhozták kis városunkba hagyományainkat a bogoyoszlói néptáncosok, akik energiát nem kímélve láttatták a magyar néptánc elemeit. Emelték a hangulatot a levéli harmonikások is. A

kis csapat által vidámsággal telt meg a színpad. Ezután egy kicsit keményebb dallamokat hallhattunk a The Red Stones Company előadásában. A főprodukció előtt a Templom téren lévő nézők tekintetét a hastáncosok csalták magukhoz. Ekkor már izgatottan vártuk a Hungária Tribute Együttest, akik mindannyiunk számára ismerős Hungária dalokat szólaltattak meg.

Káprázatos látványt nyújtott a színpadi összkép, de a zenészeket és táncosokat nem lehetett sokáig egy helyben állva figyelni. A koncert kezdete után hamarosan megtelt a tér, és megkezdődött az igazi mulatság. Időjárás szempontjából is ajándékot kaptunk. A Zenekar elkészönt, peregni kezdett

az utolsó dal, taps, levonulás, és a vilámló égbolttól eleredt az eső. Épp úgy, mint a filmekben...

Természetesen vannak még álmaink ezzel a rendezvénnyel kapcsolatban. Cél, hogy minden értelemben még inkább színvonalas legyen. Ennek érdekében született egy döntés, amelyet a képviselő-testület is jóváhagyott. Eszerint a III. Ízörző Nap 2018-ban 1 napos lesz, még inkább minőségi programelemekkel. Végezetül hatalmas köszönet jár minden segítőnek és közreműködőnek! Reméljük, mindenki jól érezte magát a II. Ízörző Napokon, és mindenki vissza tud idézni néhány olyan pillanatot, amely igazán emlékezetes marad számára!



MICSODA KUFLIS NAP VOLT!

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



2017-ben Lébény is csatlakozott az Országos Rajzfilmünnep elnevezésű eseménysorozathoz. A KEDD Stúdió Kft. felkérése révén adódott erre lehetőségünk.

A nap során teljes mértékben beköltöztünk a rajzfilmek világába. A gyerekek mellett szülők is csatlakoztak hozzánk a Községi Házban. A délelőtti az Egy kupac kufli című családi animációs film megtekintésével kezdődött. A történet szerint hét kufli egy elhagyatott réten lakik egy kuflikupac üregeiben. Leginkább lustálkodni szeretnek, de legtöbbször a napjuk bonyodalmassá válik. A magyar rajzfilm megtekintése után a gyerekek birtokba vehették az ideiglenesen kialakított lébényi kuflikupacot, majd következett a kézműveskedés. Elképzeltük, hogy nézne ki a kufli, amelyet mi álmodunk meg. Így születtek ki-



rálylány és szuperhős kuflik. A nap legszívmelengetőbb pillanata az volt, amikor a gyerekek saját kuflijukat vehették kezükbe. Minden felnőttnek látnia kellett volna ezeket a percek, azokat az örömtől ragyogó gyermekszemeket. Megható volt látni, hogy ennyire lehet örülni egy kis apróságnak.

A nap során további magyar rajzfilmekből válogattunk. Láthatuk a filmvászonon a Kockásfülű nyulat, Kíváncsi Fáncsit és Mikrobot. Délután kellemesen elfáradva tértünk haza, de már most nagyon várjuk a következő Rajzfilmünnepet. Reméljük, évről évre egyre többen leszünk!

Cél, hogy ez a rendezvény is tovább fejlődjön, és ne csupán rajzfilmek vetítéséből álljon, hanem ehhez különféle interaktív, a gyermekek számára élvezetes programok is kapcsolódjanak.

NAPÓRA KIÁLLÍTÁS

A GYŐRI ALKOTÓK NAPÓRA EGYESÜLETE

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Lébény életében központi szerepe van a kultúrának. Lényeges, hogy annak különféle területeit magukba szívhassák kicsik és nagyok egyaránt. A Civil Centrum egy fontos tér, hiszen többek között találkozók, előadások valósulnak meg itt. Ezenkívül helyet ad kiállításoknak is. Jelen van az állandó törekvés arra, hogy minél több alkotó, minél több témában eljusson kis városunkba. 2017. október 13-án a Győri Alkotók Napóra Egyesületének tagjai közül érkeztek hozzánk néhányan. A megnyitó kezdete az érzékszerveinkre hatott, először klarinét muzsikát hallhattunk Horváth Barnabás jóvoltából, aztán a szemünk gyönyörködhetett a csodálatos munkák látványában.



Gulyásné Kaszás Marianna, a Nyugdíjasok Lébényi Egyesületének elnöke mondott szívhez szóló köszöntőt. Kovács Ildikó, a Győri Alkotók Napóra Egyesületének elnöke megnyitotta a kiállítást, majd minden alkotóhoz és alkotáshoz kapcsolódóan külön történetet hallhattunk tárlatvezetése által. A jelenlevők közül többen is ismerték az alkotókat, hiszen Kovács Ildikó kerámiaszobrásznak korábban volt már kiállítása Lébényben.

A tárlat megtekintése után érkezett egy felbecsülhetetlen ajándék. Hargitai Beáta a lébényi öreg templom átépítés előtti, 1872-es állapotát örökítette meg, és hagyta itt nekünk örök emlékül.

Hargitai Beáta a délutánról az alábbiakat írta honlapjukon: „Ma Lébény vendégei voltunk, ahol



szeretettel fogadták a kiállításunk anyagát. Kovács Ildikó, a Győri Napóra Egyesület vezetője ajánlásával és bemutatásával a figyelem középpontjában érezhettük magunkat. A lelkes közönséggel kialakult baráti beszélgetések emléke szépítette meg a mai napot. Köszönettel, és szeretettel a közösség nevében.”

Köszönjük Kovács Ildikónak áldozatos munkáját, köszönet az alkotóknak és a kedves vendégeknek, akik jelen voltak a megnyitón!

KÖNYVTÁRI HÍRADÓ

SZENT LÁSZLÓ KIRÁLY ÉS A CSINIBABA

ÍRTA: DOMSITS MIHÁLYNÉ

Könyvtárunk első féléve június hónapban Ferenczi Tamás mozi-történeti előadásával és a Csinibaba című film vetítésével kezdődött a 'Könyvtármozi' keretén belül, majd a részt vevő nyolcadikosok számára szervezett helytörténeti vetélkedővel zárult.

A tanulónak a város nevezetességeit kellett felismerniük fotók alapján. Mindkét osztály jól teljesített.

A jutalom sem maradt el, amelyet az IKSZT jóvoltából minden résztvevő megkapott.

A Lébényi Fonó tagjai Horváth Elemérné útmutatásai alapján, a környezetvédelmi világnap alkalmából az újrahasznosítás jegyében újságpapírból kaspókat, gyertyatartókat készítettek.

Július hónapban, az immár hagyományos olvasótáborunk témája Szent László lovagkirály volt, akit 2017-ben, koronázásának és szentté avatásának kettős évfordulójával ünnepelünk. Képe megtalálható templomunk egyik festett üvegablakán is. Az olvasótáborosok megismerkedtek életével, lovagi tetteivel. A könyvtár által szervezett író-olvasó találkozó keretében meghallgattuk Benkő László, a Szent László regénytrilógia írójának vetített képes előadását. Az író sok érdekességet meszelt velünk a könyv keletkezéséről, és nagyon érzékletesen beszélt a korabeli történelmi viszonyokról is. Szavai nyomán a gyerekek előtt megélevenedett a korabeli Magyarország, valamint Szent László életének és uralkodásának részletei. Győri kirán-



dulásunkon megtekintettük szent királyunk hermáját, kultuszának máig fennmaradt emlékeit.

Szeptemberben a KSZR által szervezett, ingyenes digitális írástudás tanfolyamon vehettek részt a számítástechnika alapjaival ismerkedők. Az előadások és az oktatás négy hé-

ten keresztül, szerdánként folyt a számítógépteremben, a KSZR által biztosított laptopokon.

Szeptember 18-án Kúnyi Kuncz László Sándor vers- és énekmondó, a betyárok életéről szóló nagy sikerű előadását tekinthették meg az érdeklődők.

Októberben az Országos Könyvtári Napok rendezvénysorozatához könyvtárunk két témában kapcsolódott: A szeretet forrásai – Gyógyító könyvek című előadás során a résztvevők Böjte Csaba: A szeretet bölcsője és Beate Scherrmann-Gerstetter–Manfred Scherrmann: Békében élni szüleinkkel / Ahogy a konfliktusok feloldhatók/ című könyvekkel ismerkedhettek meg, majd azt követően kötetlen beszélgetés alakult ki a téma kapcsán a résztvevőkkel.

Múltunk forrásai-a népmesék című programunkon a helyi általános iskola 4. osztályos tanulói látogattak el könyvtárunkba. A tanulók közül nyolcan vetélkedőn is részt vettek. A többiek az általuk választott népmesékből olvastak fel társaiknak. Minden kisgyermek a könyvtártól egy-egy tollat kapott ajándékba. A vetélkedő résztvevői a KSZR által biztosított ajándékokban részesültek.

A Lébényi Fonó ügyes kezű aszszonyai októberben a szalvétatechnikával ismerkedtek meg. Az elkészült műveket a karácsonyi kiállításon tekinthetik meg az érdeklődők, amelyre 2017-ben is szeretettel várjuk városunk minden lakóját!

RETRÓ VÉRADÁS

ÉS EGÉSZSÉGNAP LÉBÉNYBEN

HÉTKÖZNAPI ÉLETMENTŐK, AVAGY A VÉRADÁS HŐSSÉ TESZ!

ÍRTA: ORBÁNNÉ KISS ZSUZSANNA, VÖRÖSKERESZTES TITKÁR

A Magyar Vöröskereszt 1881-ben alakult meg. Azóta is töretlenül szolgálja az emberek egészségét – háborúban és békében egyaránt. Ma Magyarországon napi szinten 1800 véradót kell a 45000 önkéntesnek országszerte toborozni ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű vérkészlet álljon az egészségügy rendelkezésére a gyógyításhoz, életmentéshez.

Tudják, hogy nekünk, akik a véradás-szervezéssel foglalkozunk, szívügyünk és hivatásunk az emberi élet védelme, az egészség megtartása, visszaszerzése, az emberi élet tisztelete és óvása?

Lébényben minden évben háromszor adunk alkalmat a véradásra. Idén szeptember 20-án az EFI is részt vett a rendezvényünkön Vámos-Zics Éva vezetésével. Teljesen ingyenesen, kevés időt ráfordítva vehettünk részt különböző szűrővizsgálatokon. Dr. Vesztergom Hedvig bőrgyógyász orvos anyajegyszűrést, Bertalan Dóra mammográfiás tanácsadást, a Zsuzsa Optika látásvizsgálatot, Furman Anikó boka/kar index mérést (ér-állapot vizsgálatot) végzett.

Ezenkívül hallásvizsgálaton is részt lehetett venni. Jöttek is szép számmal kis városunk lakói, több mint 150 ember élt a kínálgató lehetőséggel. Érdemes kihasználni ezeket az alkalmakat, és nemcsak azért, mert ingyenesek!

ADTAM VÉRT, ÉS BÜSZKE VAGYOK RÁ!

AZ ELSŐ ÉLMÉNYEM A VÉRADÁSRÓL

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

Reggel már ezzel a gondolattal kelek: inni, inni kell! Kell a folyadék a mai napra! Aztán egész nap ez jár a fejemben. Iszom, de ebédelni is rendesen kell! Mindjárt indulunk! Megvan minden papírom? Igen, végre ideértünk! Bemegyek, oh mindenhol mosolygós arcok. Ettől egy kicsit megnyugszom. A szokásos adatok, név, lakcím stb... És a testsúly? Tessék? Igen, a testsúly! Na, jó, ez legyen a legnagyobb baj a mai napon! Kitöltök gyorsan egy papírt, ahol 99%-ban nemleges választ adhatok, és megnyugszom, hogy tulajdonképpen egészséges vagyok. Majd egy kis tűszúrás, ez nem is fáj! Aztán tovább a kedves doktornőhöz, aki



Köszönjük, hogy véradásával hozzájárult egy beteg gyógyulásához! Az Ön által adott vért a mai napon szánták ki a kórházba! Szép napot! OVSZ

elmagyaráz mindent, és így indít útnak a szék felé. A szék, mely csak első ránézésre tűnik rémisztőnek, mellesleg kényelem szempontjából bármely lakberendezési osztály árucikkei között helye lenne. Mondják, tessék, lehet jönni, szabad a szék. Én behuppanok, és most jön a neheze. Egy szúrás, de igazából nem is vészes. Aztán ismét figyelmeztetnek, hogy tessék inni! Mint szőfoglaló gyerek, egy szó nélkül engedelmeskedem. Eltelik pár perc, és azt mondják, hogy kész is vagyunk. Komolyan? Ennyi volt az egész?

- Oh, nem, még várjon, tessék, ez az Öné! Egy kis, vércsepp alakú kitűző.

- Jaj, de szép, köszönöm!

Első véradóként nagyobb volt a félelem, mint a fájdalom összeségében. Pozitív élményekkel távoztam az első, de semmiképp nem utolsó véradásomról.

...és ami a legjobb volt az egészben, az az, amikor hetekkel később megkaptam az sms-t, hogy felhasználták az általam adott vért.

Az érzés tényleg felbecsülhetetlen!

Amennyiben még időben észrevevesszük a bajt, akkor az még könnyedén orvosolható. Minél később ismerjük fel a problémát, annál nehezebb kezelni, vagy már egyáltalán nem lehet gyógyítani. Azért hozzuk el Önöknek helybe a vizsgálatokat, hogy éljenek ezzel a lehetőséggel. Már most érdemes megjegyezni, feljegyezni, szólni az ismerősöknek, barátoknak, rokonoknak: jövő év szeptemberében újra jövünk! Nem kell vért adni ahhoz, hogy részt vehessenek az EFI Karolinás programokon! Azért rendezzük meg egy időben, hogy hátha valaki kedvet kap a véradáshoz is.

A vizsgálatokkal párhuzamosan véradás is volt. Folyamatosan érkeztek az emberek, az ismerős arcok. Legtöbben mind a három alkalommal megjelennek, állandó véradók. Hála istennek mindig vannak új arcok is, akik először jönnek vért adni. Igyekszünk figyelni rájuk, fokozottabban segítjük, irányítjuk őket, hogy máskor is eljőjenek, és elmesélik másoknak, hogy nem volt kellemetlen. Mikor kiszállítják a vért a kórházba, hogy azt egy rázoruló beteg megkaphassa, arról minden esetben sms-t küldenek a véradónak, és szerintem ez nagyszerű érzés. Egyetlen véradó egyetlen véradással akár három ember életét is megment-

heti! A véradás nem teljesen önzetlen cselekedet, ugyanis előnyökhöz is juttatja a véradókat. A levett vért teszteknek vetik alá. A vércsoport-meghatározáson túl a szűrővizsgálat kiterjed a HIV, a Hepatitisz-B, a Hepatitisz-C, és a szifilisz kimutatására is.

Megemlítem a háttérben önzetlenül dolgozó kollégámat Kókainé Hatos Jutkát, illetve nyugdíjasainkat, akik nagy lelkesedéssel segítik munkánkat, és kínálják étellel, finom, meleg teával véradóinkat. Kiemelném továbbá Máté Gáborné Kati nénit, Csete Lászlóné Mancsi nénit, Kiszeli Lajosné Jutka nénit, Horváth Sándorné Erzszi nénit. Ezúton is köszönöm munkájukat!

Most először retró véradást tartottunk, így sörrel és virslivel vártuk véradóinkat. Úgy tűnt, ez az újítás szimpatikus volt mindenkinek, ezért amennyiben van rá mód, hagyományra fogjuk tenni.

Akinek van rá módja, éljen a véradás lehetőségével! Csofalatos dolog az, hogy pusztán a létezésünkkel embereket menthetünk meg. Apró cselekedet, picit ráfordított idő, amelyet egy nagyon felszabadító, kellemes érzés kísér. Mosolygós, könnyed, 'én is életmentő vagyok' pillanat ez az életünkben.

RECEPT KLUB

Diós és mákos bejgli

Az egyik kedvenc karácsonyi sütemény. Lássuk, hogyan készül házilag!

Hozzávalók / 8 adag

A **tésztához:**

- 500 g finomliszt
- 200 g vaj (olvasztott)
- 50 g porcukor
- 10 g élesztő
- 150 ml tej
- 1 db tojássárgája
- 1 csipet só
- 10 g vaníliás cukor
- 0.5 citromból nyert citromhéj (reszelt)

A **forrázott töltelékhez:**

- 500 g dió (vagy mák vagy fele-fele darálva)
- 1 citromból nyert citromhéj (reszelt a dióhoz)
- fahéj ízlés szerint (a mákhoz)
- 1 narancsból nyert narancshéj (reszelt)
- szegfűszeg ízlés szerint (örölt, a mákhoz)

- 260 g cukor
- 20 g vaníliás cukor
- 300 ml víz

A **kenéshez:**

- 1 db tojás
- 2 db tojássárgája

Elkészítés

A hideg tej egyik felében elkeverjük a cukrot és az élesztőt, a másikban a vajat, a tojássárgáját, a sót és a citromhéjat. Összegyúrunk mindent a liszttel, gyors mozdulatokkal. Száraz, hűvös helyen pihentetjük a tésztát 15 percig. Ezalatt összeállítjuk a tölteléket: felforraljuk a cukrot a vízzel 1 percig. A diót, a mákot összekeverjük az ízesítőkkel, majd leforrázom a cukorsziruppal. Nem biztos, hogy felveszi az összes szirupot. Ha kevés a szirup, és nem áll össze a töltelék, akkor tehetünk hozzá lekvárt vagy mézet. Majd kihűtjük a tölteléket. A tésztát 4 egyenlő részre vágjuk, és lemérjük hány gramm, mert ugyanennyi súlyú töltelék kell majd hozzá. Kinyújtjuk a tésztát kb. 4-5 mm vékonyra. Próbáljuk meg sarkosra, mert akkor lesz szép a kész bejgli. A tölteléket vagy egyenletesen rálapogatjuk a tésztára, vagy 2 zacskó közt kinyújtjuk, és úgy tesszük a tésztára. A 2 rövidebb oldalán ráhajtuk a tésztát a töltelékre, ezután feltekerjük, és kicsit meghengergetjük, hogy szép egyenletes legyen, majd egy picit meglapogatjuk. Tepsibe tesszük, megkenjük a 2 sárgája és 1 egész tojás keverékével és megvárjuk, amíg teljesen megszárad. Majd megkenjük ismét, és ismét megvárjuk, míg megszárad. Egy villával 4-szer, 5-ször megszurkáljuk, és mehet a sütőbe. Ha kicsit szétnyílik, vagy eldeformálódik, még forró 2 vágódeszka segítségével segíthetünk rajtuk. Sütési hőfok: 190°C. Jó étvágyat hozzá az ünnepek alatt is!



A SZERETETET MINDIG ÉRDEMES REKLÁMOZNI

LÉBÉNYI ARCULATUNK

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

'Kis város, nagy szívvel' szlogenünk kezd beépülni a köztudatba. Magyarázni talán nem is kell a jelentését. Ez egy olyan összefoglaló gondolat, amely jól megragadja Lébény lényegét, jól leírja annak igazi valóját. Kis város, amely igenis nagy szívvel rendelkezik... és nemcsak a nevében hordozza azt.

Szeretnénk, ha ezt a gondolatot minél többen megismernék, terjesztenék, és büszkén viselnék. Ezért úgy döntöttünk, hogy egy teljesen új stílussal rukkolunk elő. Így jelent meg a város legújabb kollekciója. Ez itt most a reklám helye, hiszen teljes szettel készültünk!

Az egyedi Lébény pólók mellett már sapkákat, vászontáskákat és bögréket is rendelhetnek tőlünk! Reméljük, már mindenkinek megbújik az otthonában egy-egy darab ezekből! Ha esetleg mégsem, a Községi Házban bármikor beszerezhetőek!



MEGFONTOLANDÓ SZAVAK AZ ÖREGEDÉSRŐL

ÁRENDÁS ANIKÓ BESZÉDE A LÉBÉNYI IDŐSEK NAPJÁRÓL

Egy nap egy fiatal barátnőm azt kérdezte tőlem, milyen érzés öregedni. Meghökkenem kérdésén, mert én sosem gondoltam arra, hogy öreg lennék. Az ifjú hölgy, látván reakciomat, rögtön zavarba jött, de megmagyaráztam neki, hogy számomra ez egy érdekes kérdés, elgondolkodom rajta és majd később válaszolok neki.

Végül is úgy döntöttem, hogy az öregedés egy ajándék. Tulajdonképpen életemben most lehetek először az, aki mindig is szerettem volna lenni. Időnként én is kétségbeesem

a ráncaim, a táskás szemem miatt. És gyakran meghökkenek azon az öreg nőn, aki visszanéz rám a tükréből, de nem sokáig győtrődöm ezek felett. Sosem cserélném el az én nagyszerű életemet, a szerető családomat, az én csodálatos barátaimat a kevésbé ősz hajért, vagy egy feszes hasért. Ahogy korosodtam, egyre kedvesebb lettem a magam számára és kevésbé kritikus magammal szemben. Nem tolom le magam, ha több süteményt eszem a kelleténél, vagy nem vetem be az ágyat, vagy megveszem azt a virágtartót az er-

kélyre, amire semmi szükség nincs, de jól néz ki. Ki törődik azzal, hogy hajnali 4-ig olvasok, vagy játszom a számítógépen? Táncolhatok a régi muzsikára, ha úgy tartja a kedvem, és sírhatok a régi szerelem emlékén... és meg is teszem!

Sétálok a vízparton, és önfeledten vetem bele magam a hullámokba, ha jól esik, és nem törődöm a rám vetett sajnálkozó pillantásokkal. Ők is lesznek öregek.

Tudom persze azt is, hogy időnként feledékeny vagyok. És hát van is néha mit elfelejteni az életből. De azért a legfontosabb dolgokra emlékszem.

Én nagyon boldog vagyok, hogy elég soká éltem ahhoz, hogy megoszulhessek, hogy a fiatalos nevetésem mély ráncokat mart az arcomra. Oly sokan vannak, akik soha nem nevettek, és oly sokan, akik nem érték meg, hogy ősz hajszálaik legyenek.

Ahogy múlnak az évek, úgy egyre könnyebb pozitívnak lenni. Egyre kevesebbet kell törődni azzal, mit gondolnak mások. Én nem teszek fel magamnak se kérdéseket. Ráadásul fenntartom magamnak a jogot, hogy ne legyen igazam.

Nos, válaszolva ifjú barátnőm kérdésére, elmondhatom, nem bánom, hogy öregszem. Szabaddá tesz. Szeretem azt, akivé váltam. Nem akarok örökké élni, de amíg itt vagyok, nem fecsérlem olyanra az időmet, mint hogy mi lett volna, ha, vagy azon izgassam magam, mi lesz majd. És minden áldott nap eszem édességet – már ha kedvem van hozzá.

Forrás: <http://forum.index.hu/Article/viewArticle?a=122852700&t=9174612>

ÜNNEPRE HANGOLÓDVA

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

„Minden decemberben erővel próbálok emlékezni, hogy soha ne felejtsem el, ekkor zajlik az élet egyik legszebb időszaka.”

Együtt vagyunk a családdal, színes képek, illatok jutnak eszembe, és persze temérdek közhely is. Tegyük le a munkát, hagyjuk a mindennapi taposómalmot, legyünk ilyenkor szeretteinkkel! Aztán felmerül bennem az a kissé dühöt eredményező látvány, hogy az üzletek polcain lassan már szeptemberben megjelenik a csokoládé Mikulás és a karácsonyfa. Elvéve ezzel az igazi várakozás örömét. Ha beköszönt a tél és a hideg, az ember megérzi a tea, a forralt bor és a városi béke illatát, hatalmába keríti a karácsonyi hangulat. Lassan előkerül az adventi koszorú, a füzérsor és a karácsonyi receptek. Bevillan az Igazából szerelem című film néhány képkockája, amely mindig nagyon felmelegíti a szívemet. A történet fő szála a szerelem, különféle kis történeteket láthatunk karácsonyi köntösbe csomagolva.

Megmaradva ebben a hangulatban ránk törhet a régi érzés, amit a hóban húzott szánkó látványa nyújtott. Szívfájdalom, hogy az utóbbi években nagyon ritkán köszöntött ránk igazi havas karácsony. Ez az ünnep mégis különleges, és jó, ha a fényét egy darabig tovább tudjuk vinni. Gyermekkorban olyan lassúnak tűnik az idő múlása. Reggel megkezdődik a karácsonyfa díszítése, és egy örökkévalóságig tart, mire beköszönt az este és minden készen áll, hogy együtt ünnepeljünk. Ahogy telnek az évek, a napok egyre gyorsabban peregnek... Nemrég a Balaton partján ültünk, és táborok sorozata váltotta egymást, aztán egy szempillantás alatt eljött a szeptember, jött az iskolakezdés, és hirtelen azt vettük észre, hogy beköszöntött advent első vasárnapja. Ne hagyjuk, hogy a rengeteg új szokás és

előkészület elvegye az ünnep igazi lényegét! Ilyenkor anynyira jó elcsendesedni, az egész éves hajtás után egy kicsit megpihenni. Érdemes mindezt megvalósítani, hiszen ennek az ünnepnek is olyan hamar vége van. De az ünnepek épp ettől szépek: hogy a szürkébb hétköznapiak után valami egészen mást csempésznék életünkbe. Felcsigáz bennünket a készülődés, és hirtelen itt is a január, amikor egyre többször csendül fel a Csendes éj után a Ha elmúlik karácsony című dal. A nappalok hosszúak, a gyerekeknek ott a leckeírás, sok idő van még tavaszig. Muszáj egy kicsit töltődnünk. Ezt mindenki a saját szokásai, elképzelései alapján teszi. Lébény Facebook-oldala jutott eszembe, amelyen az áll: mindig nyitva. Ezt most kivételesen ne kövessük, zárkózzunk el egy kicsit a nagyvilág zaja elől! Kis városunkba, mézeskalács illatba, szeretetbe. Lébény sok lehetőséget kínál az ünnepi hangolódásra. Érkezik a városba a Mikulás, a gyerekeket várja a kézműves játszóház, feldíszítjük a város karácsonyfáját, karácsonyi koncertek lesznek a templomban, adventi hétvégék a nyugdíjasoknál, az evangélikusoknál. A karácsonyt a szeretet ünnepeként szoktuk emlegetni. Ebben a néhány napban azokkal töltünk több időt, akiket szeretünk. Természetesen ez lehet a legnagyobb erejű töltet a 2018-as évre. És persze az embernek ilyenkor eszébe jutnak olyan társai is, akiknek a meleg, szeretetteljes otthon nem adatik meg. Jönnek a segélyvonalak a televízióban és a rádióban, ruha- és ételosztás. Ezekhez is jó csatlakozni, de az is csodás, ha nem is megyünk messzire, csak a környezetünkben valakire egy kicsit jobban odafigyelünk annál, mint ahogy eddig tettük. Ezek nem karácsonyi jó tanácsok, sőt lehet, hogy néhol még közhelyesek is, de olyan örökérvényű tettek, amelyekkel talán még teljesebb lehet a szeretetet ünnepe. Boldog karácsonyt, Lébény!



ŐSZI KONCERT

ÖRÖMKONCERT AZ EVANGÉLIKUS TEMPLOMBAN

ÍRTA: LENZSÉRNÉ ANDREA



Az idei évben rendhagyó módon tartottuk meg az őszi koncertünket az evangélikus templomban. A meghívott kórus a fellépést visszamondta. De mi nem hangolódunk le, úgy gondoltuk, megtartjuk a koncertet mi magunk, szívből fogunk dalolni a hallgatóság és a magunk örömére. Külön öröm volt számunkra, hogy a zeneiskola tanára, Zimonyi Gábor és tanítványai – Tóth Barbara, Farkas Barnabás, Gunázer Krisztián, Pálfi Szabolcs, Sólyom Bendegúz, Takács Zalán – elfogadták felkérésünket és hangszeres játékkal színesítették a koncertet.

A nyitányban Zimonyi Gábor Ave Mária játékát hallhatta a nagyérdemű. Mint tudják, az idei évben ünnepelte kórusunk fennállásának 95. évét. Ebből az alkalomból néhány – Kiszeli Lajos úr által kutatott és lejegyzett – esemény története került felolvasásra Lébény Könyvéből. Volt bejegyzés a régmúltból, – 1898-ból és 1922-ből – és jeles

esemény az elmúlt 10-15 évből is. A műsorunk is így állt össze a következő egy órában. Első blokkban a régen tanult, és újból 'leporolt' műveket adtuk elő, majd a diákok műsora következett. Volt furulya-, klarinét-, szaxofon-, dob- és zongorajáték. Klasszikus és modern, napjaink zenéjét is játszották a fiatalok. Ezt követően ismét felállt a kórus, és az utóbbi évek bejegyzéseiből csemegéztünk. Itt köszöntük meg Dömsödi Józsefnének, mindegyikünk Maca néniének a 36 évi kitartó próbákra járását, munkáját. A folytatásban pár dal csendült fel, amelyeket már Szaniszló karnagyunk tanított be, illetve dolgozott fel a kórus számára.

Reméljük, méltón öregbítjük eleink hírnevét, és kórusunk fennállását az utánunk következő generációk sem hagyják veszni!

Bár Maca néni, te elköszöntél a kórustól, mi továbbra is szeretettel várunk fellépéseinkre!

AZ ALMAFA

ALMAFÁT ÜLTETTEK A REFORMÁCIÓI JUBILEUM ALKALMÁBÓL AZ EVANGÉLIKUS TEMPLOM KERTJÉBEN

ÍRTA: KOHÁRY FERENC

A Reformáció kezdetének 500. évfordulója alkalmából az Emberi Erőforrások Minisztériuma felajánlást tett minden evangélikus és református gyülekezetnek, miszerint egy almafa csemetét ajándékozzon nekik.

Az október 28-án délelőtt megtartott ünnepségen e sorok írója köszöntötte a templomban megjelent vendégeket:

Dr. Nagy István földművelésügyi minisztériumi államtitkárt, Dr. Hafenschér Károly evangélikus lelkészt, miniszteri biztost, Kiss Miklós esperest, Kovács Gábor polgármestert, Wandraschek Ferenc alpolgármestert, Sárvári István iskolaigazgatót, Horváth Tibor német önkormányzati elnököt, a Liszt Ferenc Vegyeskart és annak karnagyát, Szombathelyi Szaniszlót. Először a hittanos gyermekek szerepeltek, akiket Benedek-Nikli Noémi hitoktató készített fel. Luther Márton életét mondták el röviden.

Ünnepi beszédet mondott Dr. Hafenschér Károly miniszteri biztos, aki arról szólt, hogy a reformáció egyedülálló esemény volt az egyháztörténelemben, a kegyelemből, hit által való üdvözülés felismerése máig

ható változásokat hozott. Ezen kívül nagy társadalmi változás elindítója lett. Az évforduló megünneplése országos üggyé vált, számtalan kulturális esemény megrendezése, vagy emlékmű felavatása fűződik hozzá. Elmondta, hogy azt szeretné, ha minden települést átjárna a reformációi jubileumra való emlékezés.

Az énekkar szereplése után Dr. Nagy István államtitkár tartott átadó beszédet, amelyben arról szólt, hogy ez a csemete jelkép is egyben. Luther ismert mondására utalt, amely szerint, ha tudná, hogy holnap vége lesz a világnak, akkor még ma ültetne egy alma-



fát. Az almafa tehát a jövő, a remény jelképe, de egyben felelősség is ránk nézve, mert ahogy mi gyümölcsöt várunk el a fáktól, úgy Isten is gyümölcsöző, azaz másokért, a közösségért való életet vár el tőlünk.

Az énekkar és a gyermekek újabb szereplése után került sor az almafa elültetésére a templomkertben.

Kovács Gábor polgármester köszöntőjében arról szólt, hogy a mai ember elsősorban azt várja el egy gyümölcsfától, hogy sokat teremjen és lehetőleg ke-

veset kelljen gondozni. Ez a fa kicsit más, mert elsősorban a Reformáció 500. évfordulójára fog emlékeztetni. Ezért jó lenne majd a hajtásából és a terméséből is továbbadni, hogy minél többekhez jusson el ez az üzenet. Mindezek után Kiss Miklós esperes megáldotta az elültetett almafát és az emlékhelyet.

Az ünnepség a Himnusz elénekülésével ért véget, amely után a szabadban felállított, megterített asztalok körül még sokáig beszélgettek a megjelentek.



GYŐR – MÁ S SZEMMEL

ÍRTA: KOVÁCS KORNÉLIA

(Folytatás)

A Bécsi kapu térről a Káptalan-
dombra felsétálva értük el Győr
legrégbbi templomát, az 1033-ban
épült Székesegyházat, ahol sok-sok
láttnivaló fogadott bennünket. A
főoltár híres Maulbertsch-festmé-
nyei Mária mennybemenetelét és
forrásfakasztó Szent Lászlót ábrá-
zolják. A szentélyt leválasztó vas-
rács mögött húzódnak a kanonoki
ülőhelyek. Bal oldalon, a baldachin
alatt helyezkedik el a Mária Terézia
által adományozott püspöki karosz-
szék. A déli mellékhajó oltárképe
Szent István vértanúhalálát ábrá-

zolja, az északi hajó főoltára pedig
a Könnyező Mária képét. A kegy-
képhez kapcsolódó csodás történet
leírása az oltár közelében olvasható.
A Székesegyház oldalához csatlako-
zik az épített püspökről elnevezett
Héderváry-kápolna. Itt leljük meg
a magyar ötvösművészet remekét,
a Szent László hermát, a kápolna
másik végében pedig Boldog Apor
Vilmos szarkofágját. Itt felidéz-
tük a bátor püspök hőstettének történetét.
A Káptalandomb épületei között
kell említeni még a Püspökvárat a
csonka toronnyal, a Hittudományi
Főiskolát, valamint a Borsos Miklós
Múzeumot az állandó kiállítással.

Nem műemlék, hanem korunk
alkotása az 1980-as évekből a szin-
tén a dombon álló Hotel Konferen-
cia, amely eredetileg a Vagongyár
vendégháza volt, jelenleg az igényes
vendégek szállodája. Az épületet be-
lülről is megnézhattuk és megcso-
dálhattuk. A faburkolatok és egyéb
famunkák elkészítésének technológi-
ájában a velünk lévő Podráczky Laci
is tevékenyen részt vett annak idején.
Ehhez csak gratulálni tudunk, mert
kívül-belül impozáns az egész épület.
A Káptalandombról leballagtunk
a Gutenberg térre, ahol a Frigyszek-
rény-szobor található. A szép alkotás
létrejöttének érdekes története van,

amit a jelenlévők érdeklődéssel meg-
hallgattak.

1729-ben egy Győrben szolgáló
katona, bizonyos Weingasser György,
akit hamis névhasználattal, bigá-
miával és szökés büntetével vádol-
tak, elfogatása elől a Széchenyi téren
álló, akkor még jezsuita kolostorba
menekült. A katonák követelték a
szökevény kiadását, amit az atyák
a menedékjogra való hivatkozással
megtagadtak. Válaszként a katona-
ság erős ostromgyűrűt vont a kolostor
köré. Ezen áldatlan állapoton próbált
csellel segíteni Sinzendorff bíboros
püspök. Kihasználva a húsvéti kör-
menetet, a katonát ministráns ruhá-
ba öltöztették bízván abban, hogy így
épségben átér a Püspökvárba.

Megindult tehát a körmenet, és
a többi résztvevővel együtt a minist-
ránsnak öltözött szökevény is. Amikor
azonban a Gutenberg – akkor még Ri-
adó – térre érkeztek, néhány lézengő

katona felismerte egykori bajtársát,
és riasztotta az őrséget. A rohanva
érkező fegyveresek megpróbálták el-
fogni a szökevényt, ám a nagy dula-
kodásban kiverték az Oltáriszentséget
az azt vivő főpap kezéből, ami a föld-
re zuhant, és tartója millió darabra
tört. Weingassner Györgyöt őrizetbe
vették, utóbb azonban kegyelmet ka-
pott. Az Oltáriszentségen esett példát-
lan sérelmet szigorú vizsgálat követte,
amelynek során több katonát is meg-
büntettek. A botrány híre az udvarig
is eljutott, és maga III. Károly császár
intézkedett arról, hogy a gyalázat
helyén egy kiengesztelő szobrot emel-
jenek. Így jött létre 1731-ben a város
legcsodálatosabb barokk szobra, a
Frigyszékény.

Sétánk utolsó állomása a felújít-
ott Dunakapu tér volt. Ennek köz-
vetlen közelében találunk két olyan
alkotást, amelyek a török elleni har-
cokra emlékeztetnek. Egyik a Pálffy-

Schwarzenberg-szobor, a másik a
Vaskakas az ivókúttal. Érdekes le-
genda fűződik ahhoz az eseményhez,
hogy Pálffyék 1598-ban hogyan fog-
lalták vissza a töröktől a győri várat,
hogyan szólalt meg a szélirányt jelző
vaskakas és hogyan lett a török fél-
hold egésszé. Ezt a történetet Tóth
Jánosné Etelka mesélte el, miközben
már le is ültünk a Vaskakast körülve-
vő padokra fagyaltozni és kipiheenni
a kb. három órás városnézést.

Összegezve a látottakat mindany-
nyian megállapítottuk, hogy érde-
mes volt megszervezni ezt a prog-
ramot. Eddig azt hittük, ismerjük
Győrt, ahova gyakran jöttünk vásá-
rolni, vagy egyéb ügyeinket intézni,
de ilyen alkalmakkor csak a város
hétköznapi arcát láttuk. Most pedig
– más szemmel nézve – rácsodálkoz-
tunk a szépségeire. Örülünk, hogy
ilyen gyönyörű megyeszékhelyünk
van.



LÁMPÁS VOLT AZ ÉLETÜNKBEN

EMLEKEZÉS KOVÁCS KORNÉLIÁRA, EGY NAGYSZERŰ EMBERRE

ÍRTA: NYUGDÍJASOK LÉBÉNYI EGYESÜLETE NEVÉBEN: GULYÁSNÉ KASZÁS MARIANNA

Júniusban, visszaadva lelkét Te-
remtőjének, eltávozott közülünk
egyesületünk kulturális életének
motorja, mindannyiunk által sze-
retett, és tisztelt tagunk, Nelli.

Személyében olyan társunktól
kellett búcsút vennünk, akinek hi-
ányát hosszú ideig érezni fogjuk.
Igazi 'lámpás', nagyszerű pedagó-
gus és nyugdíjas társ volt. A szó
igaz értelmében szolgált, szerény-
séggel és alázattal. Kiváló pedagó-
gus édesapjától örökölt kreativitá-
sa, kitartása mellé társult türelmes
szigorral és alapossággal, saját
maga elé is magas mércét állítva
vezette egyre szebb és jobb eredmé-
nyek elérésére kultúracsoporthozunkat.
Bármilyen rendezvényre, ünnepre
csalhatatlan biztonsággal válaszo-
totta ki és állította össze az odaillő

műsort. Csodálatos érzéssel tudta
kihozni mindenikből a benne rejlő
értékeket, lelkesedésével a kételke-
dőket is meg tudta győzni. Meg-
mutatta, hogy idős korban is lehet
és kell is értéket teremteni.

Vezetésével sok helyen – Buda-
pesten, Gyulán, Balatonfüreden,
Mosonmagyaróváron, Sopronban,
Győrújbaráton, Székesfehérváron,
a környékbeli településeken és lé-
bényi rendezvényeken – mutathat-
ta be tudását a csoport.

Irodalmat ismerő és szerető em-
berként maga is eredményesen vett
részt helyi, megyei és országos sza-
valóversenyeken.

Mérhetetlen önzetlenség és sze-
retet munkált benne, ami nemcsak
nyugdíjas társai felé nyilvánult
meg. Felkarolta, támogatta az ele-

setteket, sokuknak menedék volt, a
nála töltött idő jelentette számukra
a napi boldog pillanatokat.

Szerénységgel, egyenességgel
párosult sokoldalúsága minden
nyugdíjas társunk számára köve-
tendő példa volt és marad, emlékét
mélyen szívünkbe vésve őrizzük.



STEYR TLFA 4000

ÍRTA: KOZSELSZKY ZOLTÁN,

Kedves Olvasó! Ebben a cikkben szeretném bemutatni a Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület büszkeségét, új tűzoltóautóját. Teljes neve: Steyr 791.195 L35 4X4, TLFA 4000 típusú tűzoltó gépjárműfecske.

Az autónk egy Steyr gyártmány 1982-ből. Korához képest jó állapotban van, eddig 31000 kilométert futott. Soros, 6 hengeres, turbófeltöltéses, 143 kW teljesítményű dízel-motor van benne. Az erőátvitelt egy 5+1 sebességfokozatú szinkronváltó és terepfokozat, a meghajtást kapcsolható összkerekhajtás (4X4) biz-



EMLÉKTÁBLA

ÍRTA: V. WANDRASCHKE FERENC ANTAL, EGYESÜLETI ELNÖK

Az Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület emléktáblát helyezett el a Fő úton, a Lébényi Pékség (volt Hanság Kisvendéglő) falán. E helyütt állt a Szent Margit-templom 1838-ig. A táblát állította az Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület 2017-ben tájékoztatásul és emlékeztetőül a helyiek és idelátogatók számára.

Amit csak lehet, a múltból meg kell őrizni az utókor, a jövő számára. Ez is egy történelmi emlék Lébény város életéből. További, bővebb tájékoztató a Lébény-könyvben. Az emléktáblát Venesz László vállalkozó helyezte fel 2017. október 19-én.

KÖSZÖNET AZ 1%-ÉRT!

ÍRTA: V. WANDRASCHKE FERENC ANTAL, EGYESÜLETI ELNÖK

Az Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület tájékoztatásul közli, hogy a személyi jövedelemadó felajánlható 1%-ából az egyesülethez befolyt összeg 194.800 Ft, amelyet az egyesület működésére és előadások tartására, megemlékezésekre fordítunk. Kérjük, hogy a jövőben is támogassák egyesületünket!

A karácsonyi hagyományos forraltbor-kínálásunkat ez évben is megtartjuk. Mindenkit szeretettel várunk!

A képviselői keretből kapott támogatást is köszönjük a felajánlóknak!

Köszönjük az Önkormányzatnak a segítséget és a támogatást!



tosítja. Ha ez nem lenne elég, a rossz úton még egy hátsó differenciálzár is aktiválható. Ezekkel a paraméterekkel nyugodtan használható terepen is, így a szabadtéri tüzeknél (erdő, vagy mezőgazdasági terület) jól alkalmazható. Hét fő szállítására alkalmas fülkéje kellően tágas.

Tűzoltó-technikailag részben alumínium felépítménnyel rendelkezik, oldalankét két-két redőnyvel, amely megoldás kellően modern és esztétikus. 4000 liter oltóvíz szállítására alkalmas, amely oltóanyagot egy 1+3 lépcsős, szívóoldali mellékáramú habbekeverő rendszerű szivattyú juttatja a sugarakba. A vízszivattyú normál nyomáson (10 bar) 1200 liter/ perc, míg magasnyomáson (40 bar) a két oldalra szerelt 60 m-es gyorsbeavatkozóra 250 liter/ perc vízmennyiséget tud eljuttatni. Három darab 'B' méretű nyomócsonkkal, 2 db 'B' töltőcsonkkal és 1 db 'A' szívócsonkkal van felszerelve. A tűzoltó taktikai bevetettségének sokoldalúságát növeli a gépjármű tetejére szerelt hab-víz ágyú. A habképző anyagot külső tartályból (nem beépített habtartályból) tudja az oltóvízhez keverni az előre beállított százalékos arányban.

A tűzoltóautóval némi málhát is kaptunk. Példaként ezek közül felsorolok néhányat: kétrészes kihúzó alumínium létrát, néhány darab 'C' és 'B' nyomóömlőt, 4 darab 'A' szívóömlőt, gyűjtőt, két darab osztóvillát, áttéti kapcsokat, vontatóköteleket és egy villanymotoros tápegységgel rendelkező feszítővágó alapkészletet. A műszaki mentéseket elősegítő nagyon hasznos elektromos csörlő is megtalálható a gépjármű elején.

Az autó Ausztriából, a Pöls mellett található Götzendorf falucskából származik. Egy internetes hirdetés alapján szereztünk tudomást róla. A megvásárláshoz szükséges anyagiakat az előző, Mercedes típusú műszaki mentőszert és a nagy mennyiségű vashulladék eladásából, valamint egyéb felajánlásokból sikerült előteremtenünk. Itt szeretnék köszönetet mondani a lébényi Március 15. Mezőgazdasági Szövetkezetnek a vashulladék tárolásában és szállításában nyújtott nagy segítségéért, valamint minden támogatóknak minden további segítségért!

Az autó dokumentumainak elrendezése október hónapban történt meg. A személyzet kiképzése az új technikára november-december hónapban zajlott. Ezekkel párhuzamosan történik némi átrendezés, szervizelés, és a teljes felmálházás után, legkésőbb január hónapra tervezzük a harcba állítását.

Megtalálnak bennünket a Facebookon is, a Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület oldalon!

EDZÉSBEN – A LÉBÉNY SE HÍREI

NYÁRON BEKÖVETKEZETT VÁLTOZÁSOK

ÍRTA: BALOGH ZOLTÁN

Az U19-es csapat élén változás történt, az eddigi felkészítő edző, Major Ferenc helyét Szabó Gábor vette át. Emiatt a játékosállományban is történtek változások. Voltak távozók és érkezők is. Gábor több edzést és komolyabb munkát követel a játékosoktól. Ezenfelül sikerült további játékosokat igazolnunk csapatainkba a legkisebb korosztályunktól kezdve. Elsősorban olyanokat, akik lébényiek, vagy már játszottak egyesületünkben. Aminek külön örülök, hogy ovisokat is sikerült bevonnunk a felkészülésbe, és szép számmal tudtunk tőlük is igazolni.

A Bozsik Tornákon szereplő korosztályaink a tőlük megszokott formában teljesítenek.

A bajnoki rendszerben versenyző utánpótlás csapataink átmentették tavalyi formájukat. Nagy öröm az egyesületünk számára, hogy az U14 pontvesztés és kapott gól nélkül őszi bajnok. Emellett még egy őszi elsőséget ünnepelhetünk, hiszen az U16-os csapat is a tabella élén végzett. Szívből gratulálunk nekik!

Az U19-es csapat pedig sokkal jobban szerepel, mint azt elvártuk tőlük a bajnokság elején.

A felnőtt csapat szereplése viszont már közel sem olyan acélos, mint ahogy szeretnénk. Fiatal, tanult játékosokat si-

került Lébénybe csábítanunk az átigazolási időszakban. Csak egy játékos távozott, így tehát a bajnokságot megnyert csapattal vághattunk neki a magasabb osztály mérkőzéseinek. Sajnos az eredmények nem jöttek, sokszor a szerencsével is hadilábon álltunk. Ezen tényezők összeadódása miatt hoztuk meg a döntésünket, és október végén felmentettük Gulyás Imre vezetőedzőt a munkavégzés alól. Helyét Hegedüs Attila és Szücs Gergely veszi át az ősz hátralévő fordulói.

Fejlesztünk is sikerült, megcsináltattuk a pálya világítását, így megfelelő körülmények között készülhetnek csapataink a mérkőzésekre. Az edzőpálya építése is folyamatban van, szeptember közepén megkaptuk a Természetvédelmi Hivatal határozatát. Eleget kell tennünk a feltételeiknek, ha az megvan, nincs akadálya az építésnek.

Már a média segítségét is igénybe tudjuk venni, hogy népszerűsítsük egyesületünket és folyamatosan tájékoztassuk szurkolóinkat, barátainkat és az érdeklődőket az aktuális eredményeinkről, változásokról és programjainkról.

Elérhetőek vagyunk a Facebookon és honlapunkon is, amelynek címe: www.lebenyse1926.hu

Látogassák minél többször, minél többen!
Hajrá Lébény!



A LELKÜK MOST IS VÁGTAT

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA

„A lelkünk addig vágat
Míg hajtanak a vágyak
De, hogy mindent láss, miről álmodsz még
Száz lóerő sem elég
A lelkünk arra vágat
Hova hajtanak a vágyak
Ahol győz a remény és a baj menekül
Ülj fel egy lóra s repülj!”

A lébényi lovasoknak nemcsak a lelke vágatott szeptemberben a IX. Sajtós-Rét Fogathajtó Kupán. Évről évre egyre több nevezővel indul útjára a lébényi fogathajtó nap. Az időjárás idén igen kegyes volt a versenyzőkhöz és szervezőkhöz, így ideális körülmények között vágtazhattak bele a versenybe. Már a reggeli órákban megérkeztek a fogatok, a regisztráció is rendben lezajlott, így délelőtt elkezdődhetett a megmérettetés. A tavalyi évekhez hasonlóan a szakértő szemek előtt mutatkozva nagy volt a bizonyítási

vágy. Ahogy a hajtók és a lovak a körök során tanulták a pályát, egyre inkább ráéreztek az ívekre és az akadályokra, így egyre jobb és jobb időeredmények születtek. Rendkívül színvonalas fogathajtó versenyt láthattak a kilátogatók. Minden versenyzőt és nézőt egész napos gyermekprogramokkal, helyben készült magyaros ételekkel, boksza bemutatóval vártak a szervezők. Bízunk benne, hogy jövő évben – folytatva ezt a szép hagyományt – ismét megrendezésre kerül az akkor már kerek évfordulóhoz érkező Sajtós-Rét Fogathajtó Kupa.



MINDENKI EGY PÖTTY A KATICA HÁTÁN

AZ LKSZ SE HÍREI

ÍRTA: HORVÁTH NORBERT

KÉZILABDA TÁBOR

A 2016–2017-es versenysorozatot nyári táborozással zárta egyesületünk. Június közepén az 1-3. osztályos lányok napközis táborban töltötték el egy hetet, ahol a kézilabdáé volt a főszerep. Füsi Renáta edző és Farkas Frigyesné felügyelete alatt nagyon jó hangulatban teltek a napok.

Júliusban 4-8.osztályos lányok vettek részt a reggeltől délutánig tartó tábori kézis foglalkozásokon. Az utolsó két nap először Tárnokrétibe kerékpároztak, ahol ismét Nagy Szilárdék vendégszeretetét élvezhették, majd másnap az Érd NB1-es női csapata látta vendégül fiatal kéziseinket. Megnézhették Érd arénáját, majd az NB1-es csapat edzését. Közös pizzázás után az aréna melletti uszodában frissülhettek fel a nagy melegben. Augusztus első hetében jelentkeztek kicsik és nagyok a szeptembertől induló szezon edzéseire. Valamint megkezdődött a következő bajnoki szereplésre való felkészülés is.

AZ EDZÉSEK MELLETT A HELYES TÁPLÁLKOZÁS IS FONTOS

Az edzések mellett a helyes táplálkozásra is szeretnénk volna felhívni a figyelmet, ezért Dr. Rum Gábor segítségével előadást szerveztünk, amelynek során Barkóné Polgár Judit dietetikus adott hasznos táplálkozási tanácsokat az érdeklődőknek.

RÉGI ARCOK MELLETT ÚJ NEVEK

Régi arcok mellett új csapattagokkal is találkozhattak Katicáink az edzéseken.

U9: Kósa Natália, Porcsalmy Natasa

U11: Németh Hanna (Rábcakapi), Salamon Virág, Rigó Melani (Mosonszentmiklós)

U13: Erdős Melitta (Győr, Győri Audi ETO KC), Lampert Friderika (Enese, Győri Audi ETO KC)



U18: Pércsy Dóra (Dunaszentpál), Zalán Lilla (Jánosomorja, Mosonszolnok KC)

Felnőtt: Tamás Lilla Krisztina (Győrzámoly KC), Sinka Dalma (Győrszemere SK)

BAJNOKSÁGOK ÉS EGYESÜLETÜNK

A 2017-2018-as versenykiírásban U9, U11, U13, a Magyar Kézilabda Szövetség országos korosztályos bajnokságaiban versenyeznek játékosaink.

Idén először a felnőttek mellett, úttörőként a Győr-Moson-Sopron megyei ifjúsági bajnokságban is indítottunk csapatot.

Az LKSZ SE életében kiemelten fontos a helyi lányok sportolási és versenyzési lehetőségeinek biztosítása. Ebben látjuk a jövőt, és ennek szellemében dolgoznak szakedzőink a csapataink mellett, jelenleg 96 igazolt játékosal. Az egyesület vezetői pedig azon fáradoznak, hogy minden lehetséges eszközzel biztosítsák a zavartalan felkészülést és a versenyeken való részvételüket. Jelenleg fő célunk az utánpótlás játékosaink sportági szabadidős tevékenységének biztosítása és a legjobb, legügyesebb játékosok segítése a legmagasabb szintig, ami a megyei felnőtt csapattól akár az NB1-ben való szereplésig is nyúlhat.

KÖSZÖNET

Köszönet Lébény Város Önkormányzatának, képviselő-testületének és a többi támogatóknak, hogy segítik egyesületünk munkáját! Köszönet szurkolóinknak, hogy zöldbe borítva a lelátókat buzdítják felnőtt és ifjúsági csapatunkat! Köszönet a szülőknek, hogy támogatást nyújtanak gyermekeknek e szép sportág elsajátításában!

Sikereinket így egy nagy közös projektnek tekintjük, ahol mindenki egy pöttyöt jelent a Katica hátán.



A DÖNTÉS A TE KEZEDBEN VAN!

JÓL LENNI, VAGY JÓT ENNI? A DÖNTÉS A TE KEZEDBEN VAN!

ÍRTA: KERTAI REBEKA



Hamarosan itt az új év, a legtöbb emberben ilyenkor fogalmazódik meg legerősebben a változás és főleg a fogyás gondolata.

Megkérdeztem tíz embert Lébény egy forgalmas utcáján arról, hogy szeretne-e 2018-ban pár kilogrammtól megszabadulni. Kilenc ember gondolkodás nélkül rávágta a „hogye” szócskát. A cikkem ahhoz nyújt segítséget, hogy hogyan lehet megszabadulni a súlyfeleslegtől. Azok is bátran olvassák tovább, akik elégedettek a súlyukkal, de szeretnének egészségesebben élni és elkerülni a krónikus népbetegségeket.

Az egészséges életről és főképp az egészséges táplálkozásról rengeteget lehet olvasni, hallani mostanság. Újságokban és online felületeken is cikkeznek diétákról, étkezési tanácsokról. Az egyik azt mondja, ne egyél szénhidrátot, a másik a káposztaleves diétát népszerűsíti, a harmadik pedig olyan csodabogyót reklámoz, amitől szupermodell testalkatod lesz. Kinek higgyünk? Ezek közül egyiknek se! Nagyon nehéz, sőt szinte lehetetlen lenne egy cikkben mindent leírni arról, hogy mi a helyes és célravezető, ezért csak a két legfontosabb témát fogom összefoglalni.

AZ ELSŐ: A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS

Arról szinte már mindenki hallott, hogy ne együnk sok cukrot. Az emberek fejében ilyenkor bevillan egy kép a színes cukorkákról, esetleg a nyalókákról és csokikról. Viszont itt nemcsak erről van szó! A cukor minden élelmiszerben benne van. A majonézben, az üdítők 99%-ában, a light joghurtban, a müzlikben, sőt a salátaöntetekben is. Az idősebb emberek joggal mondhatják azt, hogy semmi gond nincs a cukorral, hiszen ők is ezeken az ételeken nőttek fel. Igazuk van, de az akkori élelmiszerekben nem volt annyi hozzáadott cukor, mint a mostaniakban. Az élelmiszercégek mindenhez cukrot adnak, mert ez a legolcsóbb adalék, hogy az étel finom és így könnyen eladható legyen. Részben ők a felelősek azért, hogy Magyarország lakosságának 2/3-a túlsúlyos, és egyre több a 2-es típusú cukorbeteg. Az ajánlott napi cukormennyiséget már akkor meghaladjuk, ha megiszunk egy fél literes Coca-Colát. A gyerekeknek értelemszerűen nem adnak a szülők alkoholt és cigarettát, viszont szén-savas üdítőt és gyümölcslevet minden gond nélkül. Ezekben viszont átlagosan 40-50 kanál cukor van. A cukor mérge és addiktív dolog, tehát függőséget okoz ugyanúgy, mint az előbb említett élvezeti cikkek. Hozzájárul a túlsúly, a magas vérnyomás, a magas vércukorszint, a magas koleszterinszint kialakulásához, ezek által pedig megnő a szívbetegségek, az agyvérzés és a cukorbetegség kockázata. Mit tehetünk? Vásároljunk felelősen, szabjuk meg egy határt, például ne vegyünk olyan ételeket, amelyekben 100/5 grammnál több a

cukor! Főzéshez, sütéshez használjunk természetes édesítőket, eritritet, nyírfacukrot, vagy steviát! A cukor mellett nagy gondot okoznak és sok plusz kilogrammot tudnak eredményezni a finomított szénhidrátok, amelyek általában a nagyon finom és olcsó termékekre, mint például a péksüteményekre jellemzőek. Próbáljuk meg lecserélni ezeket teljes kiőrlésű árukra, olyan termékekre, amelyek lassan felszívódó szénhidrát-

tokat tartalmaznak. Például: zöldségek, durum tészta, barna rizs, zabpehely, köles, hajdina, bulgur, kuskusz. Leegyszerűsítve azért jobbak ezek a táplálékok, mert az energiát egyenletesen szolgáltatják szervezetünknek, nem emelik meg hirtelen a vércukorszintünket. Pozitívum még, hogy nem fog ránk törni 1-2 órán belül az éhség, energikusabbak leszünk és zsírraktárjaink sem fognak gyarapodni. A cukron és a finomliszten kívül el kellene felejtenünk az étolajban sült ételeket, a gyorséttermek kínálatát, a nassolnivalókat, az alkohol túlzott fogyasztását és az előre elkészített mirelit élelmiszereket. Valószínűleg most ez fogalmazódik meg a fejedben: „Na, de akkor mit egyek? Csak salátát?”. A válasz természe-

tesen az, hogy nem. Többek között azért indítottam el májusban a 31 napos kihívást, hogy erre a kérdésre választ adjak azoknak, akik életmódot váltanának és fogyni is szeretnének. A program lényege a cukor, finomliszt és étolaj kerülése 31 napon keresztül, amihez a jelentkezők megkapják a fogyás alapelveit, számos tanácsokat, egy mintaétrendet, illetve rengeteg egészséges, könnyen elkészíthető és nem utolsósorban finom étel receptjét.

Bedő-Gál Viktória, lébényi lakos életét is a májusi kihívás változtatta meg. Viki fél év alatt 31 kilogrammot fogyott, áttért az egészséges életmódra, mindennapjai részévé vált a testmozgás.

Ez az ő története:

2017. február 16-án családlátogatáson voltunk a sógornóméknél. A beszélgetés során valahogy a súlyunkra terelődött a szó. Én ekkor már hónapok óta (pontosabban a 2. szülésem óta, 7 hónapja) nem álltam mérlegre. Akkor ráálltam, és 95 kilogrammot mutatott. Ezt a sokkoló adatot látva eldöntöttem, hogy én ezt így nem akarom tovább. Semmi önbizalom, semmi mozgás, csak a sok evés volt, ez jellemzett. Pár napig próbáltam diétázni, amíg a Forever C9



csomagom megérkezett, de ezután kezdődött csak a neheze. A cukor, liszt megvonása ingerültté, türelmetlenné, nyugtalanná tett kb. 1 hónapig. Salátákat, diétás ételeket ettem.

Aztán egy szombati napon ismerősöm által csatlakoztam Rebekához egy futás erejéig, de nincsenek véletlenek és megtetszett az, amit Rebeka képvisel, csinál, átad.

Ezután jött a májusi 31 napos kihívás. Olyan étrendet kaptunk, amiben 2-3 óránként enni kell, ellentétben a napi 2 nagy étkezéssel, amit én csináltam. De csak a jövőre koncentráltunk, ahogy tanácsolta. Őszintén mondhatom, hogy nagyon könnyen ment. Imádtam a mozgást, a 'házi feladatokat'. Szinte olvadtak le a kilók, tűnt el a narancsbőr. Átállt a szervezetem, sőt követeli 2-3 óránként az ételt. Azóta is imádok enni, de cukor, fehér liszt, olaj és pékáru nélkül! Nyáron tudtam magamnak bikinit is venni, és jól éreztem benne magam, mert büszke voltam és vagyok arra, amit elértem.

Októberben 69 kilogrammról indultam neki a második kihívásnak, és 65,8 kilogrammal zártam. Heti 5-6 órát töltök mozgással, de ha nem tudok menni, akkor nagyon hiányzik. A súlyommal végre teljesen elégedett vagyok, most a formálás a célom. Szeretném még a terhesség utáni pocakomat teljesen eltüntetni. Célom, hogy egy picit izmosabb, erősebb legyek.

De ami a legfontosabb, hogy nagyon jól érzem magam a bőrömben! Szeretem azt, amilyen vagyok, vagyis lettem!



Viki történetéből kiindulva egyértelmű, hogy a másik legfontosabb téma a testmozgás.

A MÁSODIK: A TESTMOZGÁS

A szervezetünk mozgásra van kitalálva, ha nem mozog, leépül. Már heti 3 óra sportolás megváltoztathatja testösszetételünket, a testzsír-százalék megfogytatkozik, a zsírmentes

izomzatarány pedig növekszik. Mivel 5 éves korom óta tornázom, tudom, hogy az aerobik segít az ideális testsúly elérésében. Ezt a kihívás résztvevői is bizonyítják. Az se csüggedjen, aki nem szereti az aerobikot, hisz Lébényben számos sport közül lehet válogatni. A Lébényi Bokszegetesületnél sem kizárólag bokszedzések vannak. Sánta Krisztiánnal azért dolgozunk

együtt, hogy minél több sportolási lehetőséget tudjunk elérhetővé tenni.

A túlsúly csökkenése mellett a megfelelő testmozgás számos pozitív élettani hatást, változást eredményez a szervezet működésében. Javul a szív teljesítőképessége, a szívbetegségek veszélye nagymértékben lecsökken. A vérnyomás normalizálódik, amivel megelőzhető az érrelmeszesedés, és csökken a trombózis kockázata. A sportolás egyértelműen növeli a HDL, vagyis a 'jó koleszterin' szintjét és csökkenti az LDL-t, vagyis a 'rossz koleszterint', így elérhető a HDL és LDL egészséges aránya. A mozgás segít megelőzni a daganatos betegségeket, javul a mozgékonyág, enyhíthetők és megelőzhetőek az ízületi panaszok, akár a derékfájás is elmúlhat. A testmozgásnak személyiségfejlesztő hatásai is vannak, többek között ezért is fontos, hogy már gyermekkorban elkezdjük a fizikai aktivitást. A közösségben végzett testedzés tapasztalatom szerint nagyon motiváló, így mindig könnyebben megy a mozgás, és lehetőség van új kapcsolatok, barátságok kialakítására is.



A sport és a mozgás közösségépítő hatása tette lehetővé azt is, hogy 2017 júliusában 21 fővel fitnessz tábort szervezhessenek a Balatonra. Három aktív napot töltöttünk el Vonyarcvashegy egyik wellness szállodájában és strandján. Inkább csak a strandján. A reggeleket jógával kezdtük, majd vízre szálltunk kajakkal, SUP-pal, vízbiciklivel és windsurffel is. A szárazföldön röplabdáztunk, 30 fokban aerobikoztunk, majd ezt megkoronázva elmentünk éjszakai túrára a vonyarci hegyekbe. A tábor fizikai hatását még 1 hét után is éreztük izmainkban, az élmények pedig örökre az emlékezetünkbe vésődtek.

Ha szeretnétek fogyni vagy egészségesen élni, életmódot váltani, frissebbé és fittebbé válni, vagy akár csak mozogni egy jót és ezáltal egy motiváló, lelkesítő csapathoz tartozni, keressetek bátran engem, vagy Krisztiánt, hiszen a célunk az, hogy fejlesszük és színesebbé tegyük Lébény sportéletét és a lebényiek rekreációját.

Órarend	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Délelőtt és kora délután	Privát órák	Privát órák	9:00-10:00 Csoportos alakformálás Privát órák	Privát órák	8:00-8:45 Mozgásterápia gerinctornával Privát órák
17:00-18:00					Csoportos TRX
17:30-18:30	Csoportos TRX	Gyerek bokszedzés	Gyertyafény jóga	Gyerek bokszedzés	
18:00-19:00		Mozgásterápia gerinctornával		Step aerobik	Férfi bokszedzés
18:30-20:00	Férfi bokszedzés		Férfi bokszedzés		
19:00-20:00	Aerobik	Női kardió és erősítő edzés Aerobik	Köredzés / tabata	Női kardió és erősítő edzés	
19:15-20:15				Jóga & meditáció	Gyertyafény jóga

Fekete: Lébény, Bokszterem – Piros: Lébény, IKSZT – Kék: Mosonszentmiklós, Iskola tornaterme

*Békés, boldog
ünnepeket kívánunk!*

LÉBÉNY

LÉBÉNY | KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA

Lébény Város Önkormányzatának ingyenes lapja. | Felelős kiadó: Lébényi Közös Önkormányzati Hivatal. | Szerkeszti a szerkesztőbizottság: Kovács Gábor, Pusztai Dóra, Árendás Anikó, Dukát Csilla | Lapzárta: 2017. november 17. | A beküldött, megjelenített írások helyességéért a szerkesztőbizottság nem vállal felelősséget! | Ha észrevétele, ötlete, véleménye van, és szeretné közreadni, akkor azt az IKSZT épületében leadhatja vagy elküldheti a referens@lebeny.hu címre „Lébény Újság” címszóval (Szerkesztőség). | Cikkíróink, beküldőink: Dr. Tóth Tünde, Lenzsérné Andrea, v. Wandraschek Ferenc Antal, Gyurós Tamara, Koháry Ferenc, Kovács Kornélia, Gulyásné Kaszás Marianna, Kozselszky Zoltán, Balogh Zoltán, Horváth Norbert, Kalányos Anita, Fülöp Renáta, a 7. osztályosok, Lévai Rita, Orbán Kata, Horváth László, Dr. Varga Tamás, Sólyomné Pausits Katalin, Laki Ibolya, Orbánné Kiss Zsuzsanna, Bedő-Gál Viktória, Kertai Rebeka, Sánta Krisztián, Domsits Mihályné, Dukát Csilla, Árendás Anikó, Kovács Gábor, Pusztai Dóra.

ISSN 2060-4971