

KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA

LÉBÉNY

2019. ÁPRILIS
XIII. ÉVFOLYAM (2019/1) 56. SZÁM



KIS VÁROS, NAGY SZÍVVEL

Közösségi
tervezés Lébényben

4. oldal

A
Lajos

14. oldal

A gyermek a
legfontosabb

20. oldal

Egy
Bohém est

30. oldal

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

- HelloBaba
- Közösségi tervezés Lébényben
- Pezsgő, zöld, fejlődő város legyen!
- Hivatali betekintő
- Csak a név változik
- A kiemelkedő munkák elismerése
- A Lajos

ISKOLAI ÉS ÓVODAI HÍREK

- Búcsúbeszéd
- Mi minden történt velünk?
- Ilyenek a tehenek?

KÖZÉLET

- A gyermek a legfontosabb
- Tavasz ébredés
- Családban élni összhangban, szeretetben

RENDEZVÉNYEK

- Március 15.
- Március 15-én
- Virágok közt
- Főszerepben Te és a kultúra
- Egy Bohém est
- Közösségi élmény kicsiknek
- Süti mesterek éjszakája
- Recept klub
- Rendezvényterv

APROPÓ

- Kiérdemelt tisztelet és megbecsülés
- Adni jó!
- Falka-Lak kutyanapközi
- Jégvermek Lébényben
- Doni áttörés

EGYHÁZAK ÉS CIVIL SZERVEZETEK HÍREI

- Húsvét csodája
- 25 éves évforduló
- Újabb tartalmas év a Lébényi ÖTE életében
- Nyújtsd a kezed te is!
- Szívből szólt a dal
- Zenei feltöltődés
- Köszönik az 1%-ot

EGÉSZSÉGPERCEK

- Lélegezz! De helyesen!

HELLOBABA

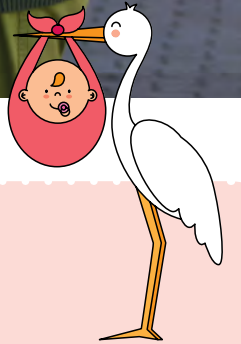
BABAPERSPEKTÍVA

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

„Ha én újra baba lennék, lébényi szülőket szeretnék, az tuti, mert mindig is ilyen bölcsődébe szerettem volna járni, ha az Anyukám az első születésnapom körül visszamegy dolgozni. Persze, legjobb lenne, ha tovább velem maradhatna - egészen óvodás koromig. (Mert azért valljuk be, az ember fenekét mégiscsak az anyukák tudják a legnagyobb szeretettel kitörölni, és az apukáknak lesz kitörölhetetlen emlék az első pici lépésünk.)

Oviba is szívesen megyek majd, remek az a hely: van egy csomó kismotor és három ipari homokozó (most hoztak bele új cuccot). Csinosak a csajok, meg az óvó nénik. Jó a kaja. Egyébként itt szülőnek lenni is királyság! Ha jönnek, ők kapnak százezer forintot, meg még ezt-azt, ami frankón jó lesz nekem! Hát, ilyen hely ez a Lébény. Ide érdemes születni...”

Örömmel tudatjuk, hogy megérkeztünk!



Gólyahírek

Kisbabáink:

Gyermek neve	Szülők neve	Születési dátum
Antal Vince	Antal Gergely és Antalné Rácz Nikolett	2019.01.05.
Varga Zoárd Rudolf	Vargáné Horváth Ibolya és Varga Rudolf	2019.01.07.
Klein Ádám	Klein Krisztián és Nagy Zsuzsanna	2019.01.16.
Kiss Natasa	Kiss-Mihalovits Anita és Kiss Zsolt	2019.01.25.
Lenzsér Vivien	Wittmann Andrea és Lenzsér Zoltán	2019.01.31.
Csengei Hanna	Csengei Péter és Gács Nikolett	2019.02.05.
Baranyai Levente	Tóth Viktória és Baranyai Csaba	2019.02.11.
Virág Zalán	Virágné Kovács Tímea és Virág István	2019.02.15.
Kiss Márton	Élő Szilvia és Kiss Lajos	2019.02.20.
Szabó Kinga	Szabóné Zakariás Helga és Szabó Tamás	2019.02.20.
Kelemen Ádám	Kelemenné Modrovich Petra és Kelemen Ádám	2019.02.21.
Ferenczi Liza	Süle Viktória és Ferenczi Gábor	2019.02.28.

Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk!

KÖZÖSSÉGI TERVEZÉS LÉBÉNYBEN

ÍRTA: DR. TÓTH TÜNDE

Közösségi tervezésnek nevezzük, ha a tervezési folyamatba már annak egészen korai szakaszában is ténylegesen bevonják az érintetteket. A közösségi tervezés kulcseleme a helyi érintettek, közösségek aktivizálása és bevonása egy közös jövőkép és stratégia kialakításába, oly módon, hogy az valóban tükrözze a közösség szükségleteit, igényeit és szempontjait. (Sain 2010.)

De hogy mit is jelent ez valójában? **A közösségi tervezés nem egy bonyolult jogi definíció, hanem egy olyan, magától értetődőnek tűnő eljárás, amely azt a célt szolgálja, hogy a leginkább érintettek közvetlenül is részt vehessenek egy nagyobb közösség életét meghatározó terv, koncepció megalkotásában.** Lébényben mi is lehetne erre jobb lehetőség, mint a készülőben lévő településrendezési terv, illetve az azt megalapozó településfejlesztési koncepció.

Így gondoltunk egy nagyot, és településünk főépítésze, Tétényi Éva segítségével igyekeztünk nálunk is

meghonosítani ezt a manapság a szakirodalomban „divatosnak” tartott, és az Európai Unió által kifejezetten javasolt formát. Rögtön három, úgynevezett közösségi tervező műhelyt tartottunk.

Visszatekintve úgy gondolom, hogy sikeresek voltak ezek az alkalmak. Nagyon jó hangulatban teltek, és a közösség tagjai véleményükkel, ötleteikkel nagyban segítették kisvárosunk jövőképének megformálását. Szerencsés volt az is, hogy a téma komplexitása kapcsán többféle kérdés került szóba, és igazán jó, eredeti ötletek is születtek.

E fórumok összehívása és megtartása során mindvégig az a cél lebegett a szemünk előtt, hogy ne csak kötelező elem, vagy pusztán forma legyen, hanem valós párbeszéd, ha úgy tetszik „ötletbörze” a meghívottak aktív részvételével.

Maga a jogszabály – ami alapján a rendezési terv előkészítésének folyamata zajlik – is előírja ezen dokumentumoknak az úgynevezett kötelező partnerségi egyeztetését.

Az a tapasztalatunk azonban, hogy a honlapon történő kötelező közzétételek, vagy a nagy sokaságnak összehívott lakossági fórumok teljes érdektelenségbe fulladnak. Valahogy senki nem érzi magát megszólítva általuk, ilyenformán legtöbbször lakossági érdeklődés, érdemi észrevétel nélkül folynak. Majd így szülehetnek az olyan kritikák – amikor az érintettek később szembesülnek egy-egy őket érintő, adott esetben negatívnak vélt szabályozással –, hogy hiszen nem is tudtak róla, nem is ismerik a rájuk vonatkozó szabályozást, ennélfogva nemhogy magukénak éreznék, hanem inkább sokszor érdekeikkel ellentétesnek.

A közösségi tervezési módszer éppen ennek igyekszik elejét venni, hiszen így megteremtődik az érintett közösség beleszólása, felelőssé válása, érdekeik megjelenítése, és a folyamatba olyan információk beépítése történhet meg, amelyekkel csak az érintettek rendelkeznek. Ezzel valójában kitérül a szokásos döntések meghozatalának szereplői köre: szakértők és a



hatalmi szereplők mellé beemelődnek a helyi közösség tagjai, vagy legalább annak közvetlen képviselői. A közösségi tervezés felszínre hozza az érintett csoportok valódi érdekeit, ezáltal sokkal nagyobb lesz a terv társadalmi elfogadottsága, és megegyezés születhet a szereplők (érintettek, szakemberek, formális döntéshozók) között.

A fentieket tartottuk szem előtt mi is, amikor 2018. december elején összehívtuk az **első közösségi tervezőműhelyt**, amelyre külön, névre szóló meghívóval hívtunk meg **civil szervezeti** vezetőket, tagokat, nagyobb társaságok képviselőit, vagy olyan embereket, akik véleményünk szerint korábbi tevékenységüknél vagy érdeklődésüknél fogva hasznos és alkotó tagjai lehetnek ennek a közösségnek. A csoport összeállítása során kiemelt figyelmet fordítottunk arra is, hogy abban minél több társadalmi réteg, csoport és korosztály képviseltesse magát, így egy valóban nagyon színes, és a jó értelemben vett zajos este kerekedett. A cél első körben egy abszolút civil fórum megtartása volt, így a település vezetése nem

vett részt rajta.

A meghívottak szinte kivétel nélkül megjelentek. Tétényi Éva, a város megbízott főépítésze moderálta a közös munkát, aki köszöntötte a résztvevőket és egy rövid bemutatkozást kért mindenkitől. Ezután négy asztal körül jártak a résztvevők, akik az úgynevezett asztalgazdákkal megosztották a véleményüket Lébény lehetőségeiről és veszélyeiről, illetve a belső erősségekről és gyengeségekről, ami egy klasszikus SWOT analízis kezdő alapja lehet.

Az asztalgazdák ismertették a csoportmunkát, amiből kiderült, hogy Lébény nagyon jó helyen fekszik és sok előnnyel rendelkezik. Ezután két úgynevezett „fejlesztési ügynökséget” alakítottak a résztvevők, egy-egy településfejlesztési és egy humánerőforrás-fejlesztési divízióval. A feladat az volt, hogy a környezeti, építési-beruházási, gazdasági és turisztikai fejlesztési programokat tekintsék át, majd válasszanak ki egy projektet, amit részletesebben kidolgoznak; másfelől pedig a humán szektor, úgynevezett soft fejlesztések tekintetében készít-

senek egy stratégiát, ott is egy kiemelt projekttel. A két-két csoport egymás elképzeléseit megismerve fedezte fel a hasonló elemeket. Végül a kiemelt tervekből mindenki kis szívecskével jelölhette, hogy melyik számára a legkedvesebb, így alakult ki egy súlyozott prioritási sor.

A települési lehetőségeket és problémákat megismerve, a következő feladat olyan 1-5 éves, vagy több évre kiható tervek keresése volt, ami az egész lakosság számára fontos, és megvalósítása nagyban hozzájárulhatna Lébény jövőbeni fejlesztéséhez, illetve meglévő társadalmi igényeket elégíthetne ki. Érdekes volt látni, hogy a külön csoportban dolgozók nagyon hasonló fejlesztésekre jutottak. Ezek közül a bentlakásos időszakon létrehozására és az infrastrukturális fejlesztésekre esett nagyobb figyelem. Az is megfigyelhető volt, hogy a fejlesztéseket az önkormányzattól várják.

Ezután a tervek súlyozása következett, amikor is arra jutottak, hogy az infrastrukturális fejlesztések területén elsősorban a meglévő hálózatok biztonságos üzemeltetése lenne fontos, mert a fejlesztéseket, a megnövekedett kapacitásokat csak így lehet a jövőben biztosítani. Ebbe beletartoznak a közutak és parkolók is, a kerékpárút és az új, közművesített lakóterületek kijelölése. Az idősek otthonának létrehozása szinte minden csoport számára kiemelt projekt lett, ahol a közétkeztetéstől az egészségügyi alapellátásig, a szűrővizsgálatok lebonyolításától a helyi laborig sok mindent beleálmodtak a tervbe. Az intézményben helyi lakosok foglalkoztatása valószínűleg meg.

Igényként fogalmazódott meg egy közösségi tér, ahol a fiatalok is szórakozhatnak, vagy tanfolyamok, színelőadások tarthatók, sőt konkrétan HANYI GURÍTÓ (védett) elnevezéssel helyet is találtak neki a volt Gödény étterem helyén; valamint jó lenne egy sportcentrum is termálvizes uszodával.



A második tervező műhelyre olyan személyeket (képviselő-testület tagjait, helyi intézmények vezetőit, önkormányzat és hivatal dolgozóit, a tervet készítő mérnökiroda képviselőjét) hívtunk meg, akikről úgy gondoltuk, munkájuk és a település életében betöltött szerepük miatt elkötelezettek a tervezés sikerében. A szép számban megjelent résztvevők a közös munka-beszélgetés során a kitérési pontokat keresték Tétényi Éva, Lébény megbízott főépítésze segítségével.

Először a megjelentek elhelyezték magukat a Lébényt jelképező szívből függően, hogy hogyan viszonyulnak a kisvárosához. Kiderült, hogy mindenki szívén viseli Lébény sorsát. Ezután két csoport alakult. Feladatuk azt tűzték ki, hogy közösen keressenek célokat, komplex programokat, kitérési pontokat a jövőbeni

fejlesztésekhez.

Az egyik csoport a gazdaságot tekintette alapkőnek, mert ha pénz van, akkor minden fejlesztés, elképzelés megvalósítható. Az ipari park és a meglévő gazdasági-szolgáltató területek növelése, illetve a vállalkozók betelepülésének elősegítése jelenthetné a kezdő lökést. Ezzel a helyi bevételek növekedhetnének, és lehetne a tervek megvalósítására önkormányzati forrásokat fordítani. Az új munkahelyek minőségi munkaerőt vonzanának, ami indokolná az új lakóterületek kijelölését és beépítését. A megnövekedett lakosságszám miatt a szolgáltatások és az alapellátás bővítése szükséges. Természetesen a meglévő értékek is hozzájárulhatnak a sikeres jövőhöz, mint például a turizmus fellendítése. A vallási turizmus mellett egy új termálkút létrehozásával egy új

fürdő is idecsábíthatná a látogatókat, de ugyancsak értékes az a természeti környezet, ami a bakancsos turistákat hozná erre a környékre. A településmarketing, mint fontos eszköz jelent meg az elképzelésben, valamint a fiatalok és az idősök számára olyan helyek kialakítása, melyek otthonossá teszik a települést. A szlogen: 'OTT-HON MINDENKINEK' lett, ami azt sugallja, hogy egy élhető, szerethető kisváros Lébény, ahol mindenki otthonra talál.

A másik csoport címekhez gyűjtötte össze az elképzeléseket. Érdekes volt látni, hogy a külön csoportban dolgozók nagyon hasonló fejlesztésekre jutottak, azonban itt elsősorban a közösség, a humán erőforrások kaptak elsődleges szerepet. Az ÉLHETŐ településképhez tartoztak bele a sportfejlesztések, a közbiztonság, az

esztétikus közösségi terek, utcakép kialakítása. A GONDOSKODÓ település címszó alá az idősök és fiatalok igényeinek kielégítése került. A közösségi összefogás ereje nélkül nincs meg az a megtartó erő, ami az itt élőket, ide költözőket összefogná, ezért kiemelten fontosnak tartották a lokálpatriotizmus felélesztését, különösen az iskoláskorú gyermekek tekintetében. Egy helytörténeti tankönyv, a helytörténeti oktatás bevezetése, helytörténeti gyűjtemény létrehozása mind-mind jó eszköz erre. Természetesen a városközpont közösségi tereinek felújítása, az elhanyagolt, üresen álló házak felújítása is ennek a programnak a része lehet. Összességében elmondható, hogy a gazdasági alapok mellett a közösségépítés is éppoly fontos annak érdekében, hogy a jövőben sikeresen fejlődhessen Lébény.

A közösségi tervező műhelyek során a következő láncszem egy olyan összevont **harmadik közösségi tervező műhely** volt, ahova mindkét korábbi csoport tagjai meghívást kaptak, és a korábbi elképzeléseik sorrendjéről, prioritásairól dönthettek. Kiemelten fontos volt, hogy a résztvevők továbbra is egyenjogúak voltak. Nem volt a döntéshozóknak vagy szakembereknek kiemelt szerepe, mindenki csak egy szereplő volt a sok közül.

Bár itt a részvételi arány más sajnos alacsonyabb volt, de ezt inkább a közeli időpontnak, és nem a lelkesedés hiányának tudtuk be. Úgy gondoljuk, ez a fórum is nagyon eredményesen dolgozott. Első feladatként azt kapta a mediátor Főépítész Asszonytól a csoport, hogy párba összeállva írják le azokat a szavakat, kifejezéseket, melyek arra vonatkoznak, hogy milyennek szeretnék látni a jövőben Lébényt. A munka úgy folytatódott, hogy mindig nagyobb és nagyobb csoportok alakultak, ugyanis két-két csoport összeállt egy-egy négy fős csoporttá és így tovább. A feladatuk pedig az volt, hogy az egyesülő csoportok Lébényről alkotott elképzelései alakuljanak egy olyan egészé, amelyhez min-

denki hozzászól valamit a magából, és amelyet minden résztvevő a magáénak tud érezni.

Ezt követően azt a megbízatást kapta az ilyen módon kialakult három nagycsoport, hogy négy konkrét projekt köré építsék fel, milyen lépéseket tennének annak érdekében, hogy az elképzelt céljuk megvalósuljon. A csoportok által ismertetett ötleteket Főépítész Asszony témakör szerint rendezte csoportokba, majd egy kis átvezető feladat után következett az est legfontosabb része, a csokorba szedett ötletek prioritizálása. Ehhez minden résztvevő stílszerűen egy kis piros papírszívecskét kapott, amelyet azon csoport vagy éppen ötlet mellé helyezhetett el, ami számára a legfontosabb. Ennek eredménye az lett, hogy az infrastruktúra-fejlesztés győzött, igaz csak egy szavazattal. Ezt szorosán követte a második ötletcsokor, amely a szabadidőközpont köré épült fel.

És hogy mi volt az, ami leginkább próbára tette a résztvevőket? Az említett kis átvezető játék, amelyhez egy hosszú rudat használtunk fel és két nagy csoportra osztottunk. Mindkét csoport megpróbálta minél gyorsabban teljesíteni a feladatot, ami a következő volt: a tagok egymással szemben álltak, a rudat a mutatóujjukkal tartva. Az eszközt együtt a földre kellett helyezniük anélkül, hogy ujjuk elvevessenék a rúddal való kapcsolatot. A kis próba lényege az volt, hogy a résztvevők megtapasztalják, hogyan kell odafigyelni a többiekre, és saját cselekedeteiket a többiekéhez igazítani, megtalálva a közös tempót. A legérdekesebb talán az volt, hogy a rúd min-két csoportnál kezdetben nemhogy süllyedt volna, hanem még emelkedni is kezdett, és bizony hosszú percekbe telt, míg a feladatban foglaltak szerint földet ért. Voltak olyanok is, akik nem tudtak belenyugodni az első „rossz” időeredményükbe, újra alakítottak egy csoportot. Mindezt olyan módon, hogy volt egy irányító közöttük, aki vezényszavakkal segítette a „munkát”, így már lényegesen jobb időered-

mény született. A játékot követő közös beszélgetésből kiderült, hogy szinte mindenben más-más gondolat-sort indított el az elsőre oly egyszerűnek tűnő, de valójában embert próbáló feladat.

Összességében elmondható, hogy a tervező műhelyek során sok olyan elképzelés látott napvilágot, amire az önkormányzatnak nincs, vagy legfeljebb csak közvetett ráhatása van, de nagyon sok megvalósítható. Kiemelném, hogy sok olyan jó ötlet is született, melyek megvalósítása nem feltétlenül csak anyagi kondícióktól függ.

A harmadik tervező műhely végén a moderátor arról kérdezte a résztvevőket, hogy ők személy szerint mit tudnak tenni azért, hogy Lébény jobb hely legyen. Nagyon jó volt hallani és átélni, hogy mindenki, egytől egyig gondolkodás nélkül tudott válaszolni, és valóban teljesíthető, hasznos felajánlásokat tenni a közösség javára.

Úgy gondolom, amiért életre hívtuk a műhelyeket, azon küldetésüket be is teljesítették. Nevezetesen, hogy irányt szabjanak a készülő településfejlesztési koncepciónak, segítsék meghatározni az abban foglalt jövőképet, továbbá, hogy a vezetés számára megkönnyítsék egyfajta prioritási sorrend felállítását az elérendő célok között, megmutatva, hogy mi a lakosságnak a legfontosabb, mintegy vezérfonalat nyújtva ezzel munkájukhoz.

Bízom benne, hogy a végeredmény, a majd elfogadásra kerülő településfejlesztési koncepció nemcsak jobb lesz mindentől, de a lakosság közelebb is érzi majd magához.

Végezetül ezúton is hadd mondjak köszönetet valamennyi résztvevőnek az aktív és építő közreműködésért! Bízom benne, hogy nem utoljára találkoztunk ebben a körben, hiszen településünk és önkormányzatunk életében több olyan téma is van, amelyet szintén érdemes lehet egy hasonló közösségi tervező műhely elé tárni.



PEZSGÓ, ZÖLD, FEJLŐDŐ VÁROS LEGYEN!

ÍRTA: TÉTÉNYI ÉVA

Összefoglaló Lébény településfejlesztési koncepcióját előkészítő, társadalmi egyeztetési folyamatba ágyazott kérdőíves felmérésről.

Amikor Lébény Város Önkormányzata elindította településrendezési eszközeinek felülvizsgálatát, célkitűzése volt, hogy a lakosság bevonásával készüljenek el a szükséges dokumentumok. A társadalmisítás eszköztárába a közösségi tervező műhelyek mellett egy kérdőíves felmérés is bekerült, hogy minden érdeklődő, helyi állampolgárt meg tudjanak kérdezni arról, hogy mit gondolnak Lébény jelenéről és jövőjéről. A helyi újságban megjelenő kérdőívet – ami

kibővítve a városi honlapon is elérhető volt – úgy állították össze, hogy kiderüljön, az itt élők mivel elégedettek, és mivel nem.

Közel 80 kitöltött kérdőív érkezett vissza, ami 2,5%-os felmérésnek minősülő, kis mintavételes, értékelésre már alkalmas eredmény. A kérdőívek kitöltése több mint 90%-ban elektronikus úton történt, csupán 2 db érkezett be papír alapon. A megkérdezettek döntő többsége 10 évnél régebben lakik Lébényben. A kitöltők fele-fele arányban nők és férfiak voltak, többségük alkalmazotti munkaviszonyban dolgozik.

Általánosságban elmondható, hogy a válaszadók szinte mindegyike szere-

ti Lébényt, és szeret itt élni vagy dolgozni. Nagyon fontosnak tartották, hogy – a jó megközelíthetőség mellett – Lébény nyugodt lakókörnyezetet tud biztosítani a lakosoknak.

A látnivalók és egyedi értékek körében kiemelték a Szent Jakab templomot, és a templom környékét. Ezenkívül a templomot övező épületeket (nagyiskolát, pálos rendházat, evangélikus parókiát) és tereket említették meg. A központi helyet elfoglaló templom mellett a természeti kincseket emelték ki, mint például az Oltványt, a forrástavakat, és a tölgyerdőt.

A kívánságok között az utak, járdák folyamatos karbantartása, javítása szerepelt a legtöbbször, de a buszmeg-

állók, játszótérek, parkok, sportpályák létesítése is szóba került. Összességében a közterületek rendben tartása állt az első helyen.

Ezentúl több egyéni javaslat érkezett: termálvíz kihasználása, közterületi WC létesítése, szelektív hulladékgyűjtés megvalósítása, a pálos rendház felújítása, ingyenes szűrővizsgálatok szervezése, a belváros kiépítése, díszkivilágítás, benzinkút létesítése, piactér kialakítása, a volt tsz-iroda hasznosítása, új lakótelkek kimérése, fiatalok számára kulturált szórakozóhely létesítése, idősekről való gondoskodás, színvonalas üzletek a központban, uszoda építése...

Többségében fontosnak tartották, hogy legyenek szabályok, előírások az építkezésekre vonatkozóan, de nem ismerik a település fejlesztési koncepcióját, településszerkezeti tervét és egyéb településrendezési-, szabályozási eszközeit, településképi követelményeit. A válaszadók csupán 15%-a mondta, hogy ismeri ezeket. Igaz, a válaszadók közül csak néhányan sze-

retnének 1-2 éven belül építkezni Lébényben, ám szinte mindenki támogatja új lakóterületek kijelölését.

A településképet családiházak lakóterületként és kisvárosias településközpontként képzelik el, ahol inkább modern, egyszerű szerkesztésű házak állnak. A megkérdezettek többsége úgy véli, hogy elsősorban az előkertek gondozottsága és a homlokzatok kialakítása, színezése határozza meg az utcaképet.

A kérdőívet kitöltők közül mindenki szereti a közvetlen lakóhelyét, és ennek okaként a nyugodt, barátságos lakókörnyezetet jelölték meg, valamint nagyon sokan itt születtek és nőtték fel. Javasolták többen a kereskedelmi egységek színvonalának emelését, a szolgáltatások választékának bővítését, a térfelügyelő kamerák megjavítását, az utak állapotának folyamatos javítását. Szeretnének jó járdákat, parkolókat, elsősorban az iskola környékén, valamint fásítást, ahol lehet, és a központi településrész befejezését. Kiemelték a pálos rendház, a tűz-

oltószertár felújítását; a Rabi-tó és az Oltvány környékének rendbetételét; a kerékpárút fejlesztését; egy új, többcélú tornacsarnok és uszoda építését, valamint piac és klubház létesítését.

Előnyként jelölték meg a jó földrajzi elhelyezkedést, az autópálya közelségét, és a nagyobb városok egy órány belüli elérhetőségét. Úgy gondolják, hogy a település elsősorban a templomáról híres. Az infrastrukturális ellátottság megfelelő, a közszolgáltatások színvonalának állandó biztosítása lenne jó. Az itt lakók kerékpárt használnak, és a megkérdezettek szinte mindegyikének van autója, ezért ők tömegközlekedéssel nem igazán járnak. Ha mégis igénybe veszik, akkor inkább autóbusszal közlekednek, vonattal nem utaznak. (Körülményes a vasútállomás megközelítése gyalogosan.)

Arra a kérdésre, hogy milyennek képzelik el Lébényt a jövőben, a következő szavakat írták: „pezsgő, fejlődő város, zöld, biztonságos, életteli, nyugodt, családcentrikus, tiszta utcák, sok virág.”



HIVATALI BETEKINTŐ

ÍRTA: GÁL LÁSZLÓNÉ



Bemutatkoznak a Lébényi Közös Önkormányzati Hivatal dolgozói. Naponta vagy havi rendszerességgel, mindenki kapcsolatba kerül valamilyen módon a hivatal egyes területeivel, dolgozóival. Ismerjék meg jobban őket és a munkájukat! Első bemutatkozóink: Gál Lászlóné.

1989. január 1. napján kezdtem meg a munkát Lébényben, az akkor szakigazgatási szervnek nevezett hivatalban. Mosonszentmiklós község

„elvált” Lébénytől, és az üresen maradó álláshelyekre - igazgatási és pénzügyi területre - kerestek dolgozókat. Rövid idő alatt döntenem kellett, és két hét alatt gyesen lévő anyukából az államigazgatásba kerültem. Igazgatási előadó lettem, a szociális és gyámhatósági ügyek intézése tartozott hozzám. A munka mellett Győrbe jártam gépiró- és közigazgatási alapiskolába, majd szakvizsga letételére készültem. A gyámügyek hatékony intézéséhez elvégeztem a gyermekvédelmi sza-

kügyintéző tanfolyamot.

1991. július 2-án tettem le az anyakönyvi szakvizsgát, és július 5. napjától kezdődően anyakönyvvezető lettem Lébényben.

2014. július 1-jén vezették be az elektronikus anyakönyvezést, amely a XXI. század követelményeinek megfelelően modernizálta az anyakönyvvezetők napi tevékenységét. A korábban kézzel írt, anyakönyvi eseményt tartalmazó születési, házasságkötési és haláleseti anyakönyveket lezártuk,

és az ország minden településére egy úgynevezett „munkaállomást” telepítették.

Az anyakönyvezési tevékenység területeiről:

A halálesetek anyakönyvezése az ügyintézőnek sem könnyű, hiszen egy szomorú, tragikus családi eseményt kell intézni.

Ha haláleset történik az illetékeségi területünkön, azaz a városban vagy annak külterületén, pl. az autópálya 141-149,5 km szelvénye közötti szakaszán, akkor Lébényben kell anyakönyvezni az eseményt. Gondot az érzelmi részen felül az okozhat, ha nincsenek meg pontosan az anyakönyvezéshez szükséges adatok, vagy hiányzik a bejegyzéshez szükséges adat. Abban az esetben, ha nem érti, nem beszéli az anyakönyvezést intéző személy a magyar nyelvet, akkor tolmács közreműködésére van szükség.

A helyi halálesetek száma évenként nagyon változó. Volt olyan év, amikor negyven esetet kellett anyakönyvezni, de volt olyan év is, amikor csak tizenkettőt. Ha kórházban történik ez a sajnálatos esemény, akkor nem Lébényben kell elvégezni az anyakönyvezést, hanem annak a városnak az anyakönyvi hivatalában, ahol a kórház található.

A házasságkötés és születés anyakönyvezése örömteli, de ez is nehéz területe a munkának. A házasulók először bejelentik a házassági szándékot. Nőtlen és hajadon családi állapot esetén ez két tanú adatainak megadásával és születési kivonatuk bemutatásával történik, amelyről egy jegyzőkönyv készül. Ha elváltak a házasulók, akkor a jogerős válási irat bemutatása elengedhetetlen, ha pedig özvegyek, akkor ennek igazolása szükséges. 30 nap a várakozási idő, ez idő alatt vizsgálni kell a törvényi feltételek fennállását. (A várakozási idő alól indokolt esetben a jegyző felmentést adhat.) A hivatali időn kívüli házasságkötés díja 1.000 Ft, a külső helyszínen, azaz a hivatali helyiségen kívül történő házasságkötés díja pedig

15.000 Ft. Törvényi feltételek megléte esetén a házasság megköthető. Egy kis statisztika: a 333 házasságkötésből, amelyeknél közreműködtem, 64 végződött válással, így a válások aránya a házasságkötésekhez viszonyítva 19%.

Három házaspár 50 éves évfordulóján aranylakodalommal, és egy házaspár a 60 éves évfordulóján gyémántlakodalommal ünnepelt. Ilyenkor a férj és feleség ismét kimondja az „igent”, és a korábban megkötött házasságukat ünnepélyesen megerősítik. Ezúton is szeretném megköszönni az esküvőkön szavalók közreműködését, akik kérésre önzetlenül vállalják a versmondást. Szavalatukkal színvonalasabbak és szebbek az esküvők.

A születési anyakönyvi események általában Győrben vagy Mosonmagyaróváron történnek, hiszen az ottani kórházban születnek meg a babák. Pályafutásom alatt eddig mindösszesen három alkalommal történt születési anyakönyvi esemény, mivel ezekben az esetekben otthonszülés történt. A születés anyakönyvezésekor a gyermeknek személyi számot kell képezni, és szükséges kiadni a születési anyakönyvi kivonatot. Mindez azért felelősségteljes és sürgős feladat, mert a csecsemő TAJ számára és lakcímkártyájára gyorsan szükség van. Fontos továbbá, hogy a gyermekek utáni ellátást csak a hibátlan anyakönyvi rögzítés után tudják igényelni az ügyfelek.

Az elveszett anyakönyvi kivonatok pótlása egyszerűsödött. Az eljárás illetékmentes. Ha egy ügyfél kivonatot kiadását kéri a lakóhelyén, tartózkodási helyén, de helyileg nem ott történt az anyakönyvi esemény, akkor az eljáró ügyintéző megkeresi az illetékes anyakönyvvezetőt, és kéri, hogy végezze el a rögzítést a papír alapú anyakönyvből. Ezt követően a rendszer segítségével az országban már bárhol kiállítható az anyakönyvi kivonat, nem kell személyesen elmenniük vagy levelezniük az ügyfeleknek.

A névváltoztatások is viszonylag gyakoriak. Ez történik például a válás

után a születési név visszavételekor. Ennek az eljárásnak az illetéke 3.000 Ft, amelyet illetékbélyegben kell leróni. Előfordul születési családi vagy utónév változtatás is. Utóbbi illetéke első alkalommal történő névmódosítás esetén 10.000 Ft, következő alkalommal viszont már 50.000 Ft.

Az apai elismerő nyilatkozat jegyzőkönyvről annyit fontos tudni, hogy abban az esetben kell felvenni, ha a gyermek szülei nem házasok. Születendő és megszületett gyermekre egyaránt felvehető a jegyzőkönyv, azonban a törvényi feltételek vizsgálata itt is komoly terhet ró az anyakönyvvezetőkre.

Említésre méltó még egy érdekes, nem mindennapi ügykör. A polgármester és az anyakönyvvezető előtt tesznek **állampolgársági esküt vagy fogadalmat** azok a külföldi személyek, akik honosítással vagy egyszerűsített honosítással magyar állampolgárságot szereznek. Az esküt tevő új állampolgárok családjukat is meghívhatják erre az ünnepélyes alkalomra, ahol elhangzik Magyarország himnusa és a Szózat, valamint a polgármester köszöntője.

Az utolsó ügykör, amit a teljesség igénye nélkül érdemes megemlíteni, a **hazai anyakönyvezés**. Ez egyre több munkát jelent az anyakönyvvezetőknek, mivel egyre többen élnek, dolgoznak országhatárainkon kívül. Anyakönyvi esemény akkor is történhet, ha valaki csak ideiglenesen utazik külföldre. Magyar állampolgárok külföldön történt anyakönyvi eseményét - születést, házasságkötést, halálesetet - Magyarországon is anyakönyveztetni kell. Az okmányok és a rögzítés hiteles magyar fordításban szükségesek. Ezután fel kell terjeszteni az illetékes budapesti hatósághoz. Ha Magyarország törvényeinek is megfelelnek, akkor magyar iratok készülnek a külföldi anyakönyvi eseményről.

Az anyakönyvvezetés számomra nemcsak munka, hanem hivatás is, amely minden nehézsége ellenére szép és emberközel.

CSAK A NÉV VÁLTOZIK

ÍRTA: LAKI IBOLYA

2013. május 3-án adták át ünnepélyes keretek között Lébény lakossága számára a kibővült és megújult Integrált Községi Szolgáltató Teret, röviden az IKSZT-t. Sokak számára ez a rövidítés eleinte megfoghatatlan volt. Néhányan IKTSZ-nek, mások a régi elnevezést megtartva egyszerűen csak SZÜV-nek nevezték.

A 2018-as év végére eltelt 5 év, elérkeztünk a fenntartási időszak végére, így mostantól újra a Községi Ház elnevezést használjuk. Intézményünk életében ez az 5 év mozgalmasan és tartalmasan telt. Kialakult egy közösségi tér, ahol jól érezhetik magukat

a látogatók, és lehetőséget nyújt gyerekprogramok szervezésére, alkotásra, tanulásra, képzések szervezésére, sportolásra. Nyitott házként működünk, szoros együttműködésben a helyi civil szervezetekkel.

Az évek folyamán már megszokott, hagyományos rendezvényeink mellett újító, hagyományteremtő szándékkal létrehozott programjaink is voltak. Ezek megvalósításához a szükséges humán- és pénzügyi erőforrást Lébény Város Önkormányzata biztosította számunkra. Fontosnak tartjuk, hogy a családok ezen a helyen minőségi időt tölthessenek együtt.

Széles választék kialakítására törekszünk 2019-ben is, megpróbáljuk felvenni a versenyt a környező nagyobb városok programkavalkádjával. Célunk, hogy minden korosztály megtalálja a kedvencét. A tavasz közeledtével végre kimozdulhatunk a téli begubózásból, és újra átadhatjuk magunkat a helyi rendezvények által nyújtott élményeknek. Mindenkit szeretettel várunk a Községi Házba, a régi és új programjainkra egyaránt! Légy része Te is a lébényi közösségnek!



A KIEMELKEDŐ MUNKÁK ELISMERÉSE

ÍRTA: PUSZTAI DÓRA



Az idei évben is jutalomban részesültek azok a személyek, akik a civil szervezetek munkáját, működését segítették. A jutalmazásra képviselő-testületi ülés keretében került sor, ahol az önkormányzat által nyújtott díjakat Kovács Gábor polgármester adta át.

A jutalmazott civilek teljes névsora:

Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar
Elismerésre javasolt:
Váradyné Márkus Éva

Lébényi Amatőr Színjátszó és Kulturális Egyesület
Elismerésre javasolt:
Váradyné Márkus Éva

Egyesület Lébényért
Elismerésre javasolt:
Kovácsné Wandraschek Katalin

Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület
Elismerésre javasolt:
Lenzsér István

Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Elismerésre javasolt személyek:
Ferenczi Lászlóné és
Horváth Albertné

Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület
Elismerésre javasolt:
Horváth Krisztina

„JÁTÉK-VÁR” Egyesület
Elismerésre javasolt:
Németh Szilvia

Lébényi Motoros Egyesület
Elismerésre javasolt:
Bence György

Gyermekeinkért Alapítvány
Elismerésre javasolt: Sárvári István
Lébény SE
Elismerésre javasolt:
Tiba Zoltán

Lébényi Szent Jakab Templom Vox Angelica kórusa
Elismerésre javasolt:
Molnár Franciska

Lébényi Kézilabda és Szabadidő Sport Egyesület
Elismerésre javasolt:
Füsi Renáta

Lébényi Lovasok Lébényért Egyesület
Elismerésre javasolt:
Németh Péter

Lébényi Bokszegegyesület
Elismerésre javasolt:
Takáts Lászlóné

A LAJOS

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

Hozzá kell szokni. Látom, érzem, felfogom, de nem értem: miért ilyen hamar? Ötven felett már gyakorta előfordul, hogy a barát, a rokon, a példakép vagy a társ elhagyja azt a közeget, ahol magam is leledzem. Sokáig élünk úgy, hogy ez a téma nem foglalkoztat minket. „Ilyen” csak az öregekkel fordul elő - gondoljuk. De mindenkinek eljön az a pillanat, amikor e kérdésben menthetlenül érintett lesz...

Vannak olyan emberek, akik mély nyomot hagynak maguk után. Sőt, olyanok is vannak közöttünk (igaz, csak kevesen), akik már életükben felhívják magukra a figyelmünket. Nem harsánysággal, nem botránnyokkal, nem celebsséggel, hanem pallérozott elméjükkel, emberségükkel, közösségért tett áldozatos, önzetlen munkájukkal.

Ilyen volt nekem Lajos. Igen, így egyszerűen, A Lajos. Le merem írni így, mert ismertem már annyira; tudom, csak mosolyogna ezen a szemem, s tudom, hogy a szája szeglete mozdulatlan maradna. Vigyázna rá, hogy ne mutassa ki érzelmeit. De a szemem elárulná!

Most, mikor emlékémet próbálok felidézni, eszembe jutnak a régebbi testületi ülések. Ha valamiben elbizonytalanodtam, elég volt, ha ránéztem. Elég volt, ha a szemébe néztem. Azonnal tudtam, mit kell tennem. Tudtam, hogyan tovább... Árulkodó volt, amikor a terjengő butaságtól vagy a tiszteletlenségtől rákvörösre pirult az arca. Ezzel is segített nekem. Tudtam, hogy merre tovább. Sugallta, hogy álljak ki az igazamért, a józan ész hatalmáért. Ilyen alpolgármestert kívánok minden polgármester mellé! Ő volt nekem a kályha, ahonnan elindulhattam – bármilyen helyzetben. Az erkölcsi zsinórmérték...



Igazgatósága alatt a lébényi iskola nagyszerűen teljesített. Szárnyalt. Mint mondjuk egy szalonka...

Vadász is volt. „Rossz vadász”, mert csak ritkán lőtt, de célozni azt nagyon tudott... Számomra ezzel is csodálatos emberré lett. Szerette, ismerte és tisztelte a természetet. Szerintem a puska csak álca volt az életében: erre támaszkodott, amikor próbálta megérteni az élet dolgait, amikor ült a kedvenc vadászlesén és rendezte gondolatait. Mert a gondolatai rendezet-

tek voltak, az biztos! Tanúsíthatom.

Kiváló humora volt. És nem hagyta szó nélkül, ami nem tetszett neki. Moralizált. Humoralizált. Imádtam!

Sajnos nem írtam le vezérgondolatai közül egyet sem – nagy kár ezért. Csak nagyjából tudom idézni ezek egyikét, mely gondolata gyakorta eszembe jut mindennapi munkám során: „Ha valamit hasonló ideig tart elvégezni jól vagy slendriánul, akkor inkább végezzük el jól – amennyire csak tőlünk telik.” És tőle hallottam

Kiszeli Lajos lébényi nyugalmazott iskolaigazgató, majd másfél évtizeden keresztül volt a Magyar Nemzeti Levéltár Győr-Moson-Sopron Megye Győri Levéltára Mosonmagyaróvári Fiókleveletárának a törzskutatója.

A „száz magyar falu könyvesháza” sorozat Lébény könyve megjelenése után érezte, hogy szűkebb hazájáról sokkal részletesebb, tartalmasabb helyismereti könyvet lehetne írni. 2003-ban még iskolaigazgatóként ért meg benne a gondolat, hogy felkutat minden Lébényre vonatkozó lehetséges dokumentumot a helyi levéltárban - és azon túl is - és az összegyűjtött ismereteit egy könyvben teszi közzé.

Időrendben, szisztematikusan kezdte meg a kutatást a 17. századtól egészen a 20. század végéig. Minden közigazgatási szerv iratanyagából kigyűjtötte a Lébényre vonatkozó információkat, eseményeket. Átnézte Moson vármegye teljes iratanyagát, a közgyűlések jegyzőkönyveitől az alispáni hivatalig, a járási szintű és a községi iratokig mindent; ez több ezer dokumentumot jelent.

Ez a nagy munka „A nagyközség történetének időrendi áttekintése a kezdetétől 2006-ig”, a település

800 éves történetének évfordulóján, 2008-ban 800 oldalon összegyződött, a „LÉBÉNY KÖNYVE” c. monográfiában.

Később ezt követte 2014-ben a „LÉBÉNY KÖNYVE 1. és 2.” 2013-ig bővített kiadások.

2013-ban Lébény nagyközség várossá válása alkalmával közösen készítettük a „Szemelvények Lébény város történetéből” c. levéltári dokumentum kiállítást a Községi Házban.

2016-ig összesen 393 alkalommal járt a levéltárban. Kezdetben még az órarendjét is a levéltár nyitvatartási idejéhez igazította, ahol általában a délelőtti órákat töltötte.

A levéltár egyik legalaposabb kutatójának tekintettük, akit nem riasztott el az időigényes, több éves kutatómunka sem, és nem sajnálta csorbulni a magánidejét a köz érdekében. Lébény büszke és hálás lehet, hogy Kiszeli Lajos könyvei által a térség legszínvonalasabb, legadatgazdagabb helytörténeti munkáival rendelkezik.

Igazi lokálpatrióta távozott el közülünk.

Beregszászi Balázs

terségem során. Köszönöm ezt neked, kedves Lajos!

Kiszeli Lajos elment. De örököm nem egy teli latrinát hagyott ránk, mint oly sokan mások, hanem például vaskos, míves könyvét, melyet Lébényről írt. (Annak első és második kiadását.) Benne, a sorok közé feszítve, ott az ő precíz, történészi tudása, emberi nagysága...

Szokás ilyenkor írni, hogy „nyugodj békében!”. Hát, én ezt írom inkább: Kedves Lajos, élj tovább bennem, ben-

nünk, szeretteidben, csodálódásban, követőidben, tisztelőidben! Ha kimegyek majd Hozzád a temetőbe, s ahogy elolvasom neved a fejfán, felidézem az arcod, a hangod, hamiskás mosolyod és mindörökké szeretettel gondolok Rád. Ja, és Einsteinnek igaza volt: a világegyetem végtelensége bizonytalan, de hogy Te ott leszel, az biztos! Kétségem nem fér hozzá.

Hiányzol, nagyon...

BÚCSÚBESZÉD

ÍRTA: FÜLÖP LAJOSNÉ, ISKOLAIGAZGATÓ



Az általános iskola dolgozói nevében szeretnék elköszönni nagyrabecsült kollégánktól, Kiszeli Lajostól.

A végső búcsú egy szeretett és tisztelt embertársunktól mindig kimondhatatlanul fájó. Hangtalan szavak ülnek a torkunkban könnyekbe burkolva, melyet a gyász hatalmas tart fogságában. Ezért nagyon nehéz megszólalni ilyenkor.

Pedig szeretnék valami vigasztalót, lélekemelőt mondani, magasztalni egész életpályáját, és megköszönni tevékeny, tartalmas életét, amelyet szinte teljes hosszában a közösségi gondolkodás hatott át, s amelyben a magánélet és a közösségért való cselekvés mindig elválaszthatatlanul összefonódott.

Hiába töprengtem, nem találtam a veszteség fájdalmát enyhítő, vigasztaló szavakat. Gazdag életútját, munkásságát is képtelenség pár gondolattal összefoglalni. S míg inkább a személyiségére fókuszálva próbáltam méltató szavaimat mondatokba fűzve papírra vetni, Kosztolányi sorai jutottak eszembe:

„Ilyen az ember. Egyedüli példány.
Nem élt belőle több és most sem él,
s mint fán se nő egyforma két levél,
a nagy időn se lesz hozzá hasonló.”

„Keresheted őt, nem leled, hiába,
a múltba sem és a gazdag jövőben
akárki megszülethet már, csak ő nem.”

Búcsúzó tehát az egy és megismételhetetlen **Embertől**, aki szerénységével, halk beszédével, egyenes tartásával, komoly tekintetével önkéntelenül is tiszteletet keltett az emberekben. Mindig kiegyensúlyozottság, önfegyelem és mértéktartás sugárzott belőle. Kifogyhatatlan volt a bölcsességekből, s mindnyájunkat lenyűgözött műveltségével, gondolatainak eredetiségével.

Számomra azonban a legtiszteltetlenebb tulajdonsága az a sajátos diszkréciója, zárkózottsága volt, amely őt

olyan megbízhatóvá és kiszámíthatóvá tette, s amely minden emberi kapcsolatát megneemesítette.

Búcsúzó a Tanártól, mint példaképeimtől, aki mindig következetes, szigorú, de ugyanakkor emberséges is volt tanítványaival szemben. Őszintén tisztelték őt a szülők, diákok, pedagógustársak egyaránt. A Gyermekünkért Alapítvány „szülőatyjaként”, majd elnökeként megteremtette a lehetőségét diákcsoportok rendszeres anyagi támogatásának, szorgalmas, tehetséges tanulók jutalmazásának. Értékes hagyatéka ez iskolánk számára.

Búcsúzó a Kollégától és Igazgatótól, aki példaértékű szakértelemmel és felelősségtudattal vezette tantestületét. Ha kellett, korrekt bírálatokkal, szakmai tanácsokkal, ha kellett, barátságos emberi szóval segítette mindennapi munkánkat. Igazságosság és minden munkatársa felé egyaránt megnyilvánuló segítőkészség jellemezte. Véleményét soha nem erőszakolta másokra. Észrevételei, tanácsai mögött nagy szakmai tudás, pedagógiai tapasztalat és emberi bölcsesség húzódott, ezért volt hiteles minden megnyilvánulása. Vezetőként jelentős szerepet játszott iskolánk arculatának formálásában, hírnevének megteremtésében.

Nemcsak kortársait tisztelte, hanem a múlt nagyjait, értékeit is. Megbecsülte nemzeti múltunkat és hagyományainkat. Szabadidejében szenvedélyesen gyűjtötte Lébény történetének minden mozzanatát: adatokat, képeket, dokumentumokat. Így születhetett meg páratlan helytörténeti munkája, Lébény könyve.

Kedves Lajos!

Nemcsak a családotnak, hanem iskolánknak, településünknek is értékes tagja voltál. Személyiséged és tevékeny életed példamutatás számunkra! Gazdagabbá tettél bennünket eszmei és tárgyi hagyatékaiddal egyaránt. Sorsod kapuja itt a földön sajnos becsukódott, és nekünk nehéz lesz megbirkóznunk a hiánnyal. Arany János szavaival búcsúzó:

„Nem hal meg az, ki milliókra költi
Dús élte kincsét, ámbár napja múlt;
Hanem leráznán, ami benne földi,
Egy éltető eszmévé finomul,
Mely fennmarad s nőttön nő tiszta fénye, Amint időben, térben távozik;

Melyhez tekint fel az utód erénye:
Óhajt, remél, hisz és imádkozik.”

Köszönjük munkádat, fáradságodat, küzdelmedet és tanításodat. Isten veled, nyugodj békében!

MI MINDEN TÖRTÉNT VELÜNK?

PÁLYAORIENTÁCIÓS NAP

ÍRTÁK: AZ ISKOLA 3. OSZTÁLYOS ÉS 7. OSZTÁLYOS TANULÓI

November 9-én, a pályaaorientációs nap keretében ellátogattunk a lébényi tűzoltóságra.

A kellemes fogadtatás után körbevezettek bennünket az épületben. Először felvezettek minket az emeletre és megnézhattük a különböző helyiségeket: szobákat, étkezőt, irodát. Rend és tisztaság tükröződött mindenhol. Az egyik érdekesség, az irodában lévő számítógépen követhető jelrendszer volt, amely mutatta az országban történt baleseteket, tüzeseteket és a tűzoltók mozgását. Bemutatták a rádiórendszert is. Utána a szertárba, majd a tűzoltóautóhoz mentünk. Megismerhettük a különféle mentőeszközöket is. Kipróbáltuk a vágó- és lapító szerszámokat. Csodálkozva néztük, hogy mennyi mindent rejt az autó. Örömmel foglaltuk el az üléseket és megszólaltathattuk a szirénát, majd bátran fölmásztunk az autó tetejére.

Sok érdekességet tudtunk meg a tűzoltók nehéz munkájáról. Nagyon élveztük ezt a délelőttöt, hatalmas élménnyel gazdagodtunk. Remekül éreztük magunkat!

Novemberben a pályaaorientációs nap keretében, mi 7.a és 7.b osztályosok Győrbe utaztunk. A Mobilis új részlegében, a Mobility Digitális Élményközpontban vettünk részt

foglalkozásokon. Az ismertető sok érdekes és izgalmas kalandot ígért. Nem is csalódtunk! Robotokkal ismerkedtünk, programoztunk. Kipróbálhattunk számos digitális játékot, eszközt. Virtuális valóságban egy bálnával néztünk farkasszemet. Izgalmas, szórakoztató napunkat egy jó ebéddel zártuk.



MAGYAR KULTÚRA NAPJA

A Himnusz születésének évfordulóján iskolánk tanulói is ünnepeltek: versekkel, népdalokkal, színdarabbal. A zeneiskola növendékei, a citerások, a hetedik osztályosok, a néptánc szakkörösök, a Gyermekszínház mősora közben együtt örültünk a magyar kultúra szépségének, sokszínűségének.



FELVÉTELIZTÜNK

ÍRTÁK: AZ ISKOLA 8.B ÉS 8.A OSZTÁLYOS TANULÓI

„A magyar felvételi nehezebb volt, mint korábban, mert volt benne érvelés is, amelyben az eddigiektől eltérően csak pozitív érveket kértek. Matematikából a szöveges feladatok bonyolultak voltak, nehéz volt megérteni őket. Példa javaslat: a második padosorban ülő Zsófinak kígyó van a nyakában, mennyi csokit evett aznap?”

„A felvételi miatt egy lánynevet nem kedvelünk mostanában, a kígyókat és békákat azért szeretjük! Nehéz volt a matematika, a magyar kicsit könnyebb volt, de a szövegértés hosszú volt és összetett. Igyekeztünk jól felkészülni, sok segítséget kaptunk szüleinktől, tanáraiktól. Most izgatottan várjuk az iskolák visszajelzéseit.”

DIÁKNAP – FÁNK BULI – FARSANGI MULATSÁG

ÍRTA: ZSARGÓ LILLA

A tanév első félévének „záróbulija” a fánkbuli volt, mely január 25-én került megrendezésre. Az egész délelőttöt betöltő diáknapot társasjáték-vetélkedőkkel töltötték a felső tagozatosok a gimnázium épületében, míg a tornateremben a labdarúgás és kézilabda házbajnokságok folytak. A táblás- és kártyás játékokat köszönjük szépen Schadenbergerné Gábor Anitának és Benedek Noéminek!

A délutáni és esti diszkóban közel 700 darab fánk került eladásra, melyet köszönünk a Gast-Vital Kft.-nek és munkatársainak! Továbbá köszönjük a fergeteges hangulatot Nagy Szilárdnak, az anyagi hozzájárulást az Egyesület Lébényért civil szervezetnek, valamint a rengeteg segítséget és közreműködést az SZM szülőknek!

A szülői munkaközösség rendezésében idén is megtartottuk iskolánk farsangi bálját, ahol Nagy Szilárd zenei összeállítása mellett a 3. osztályosok vidám műsora színesítette a délutánt. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani az Egyesület Lébényért civil szervezetnek a rendezvény támogatásáért!



ILYENEK A TEHENEK?

PROJEKTHÉT AZ ÓVODÁBAN

ÍRTA: TÓTHNÉ HORVÁTH VERONIKA ÉS KNOPFNÉ TILINGER ILDIKÓ



Schwarczné Nagy Loretta óvodapedagógus hallgató gyakorlati záróhetét tartotta óvodánkban, a Katica csoportban. Mivel a gyermekek érdeklődéséhez és érzelmi világához az állatok közel állnak, így a háziállatok témakörön belül a tehenet választotta. A projekt célja a tehen természetes környezetében történő megismerése, haszna, a régi lébényi állattartás felelevenítése, az egészséges életvitel igényének alakítása a tejtermékek bemutatásával, valamint kóstolás, és játékos tapasztalatszerzés.

A hét során ellátogattak Győri Lajosné Ági néni gazdaságába, ahol élőhelyükön figyelhették meg az állatokat és kicsinyeiket. Megismerhették a fejőgép működését, hasznosságát, szükségességét. A magtárban megnézhatték és megfoghatták az állatok takarmányát. Megérezték a ropogós, száraz szalma illatát. Bepillantást nyerhettek a mezőgazdasági eszközök sokaságába (például: traktor, vetőgép, műtrágyaszóró).

Loretta a gyerekek személyes élményeire és előzetes tudásukra alapozva állította össze a hét tematikáját. Az általa készített képes szabályjátékok, logikai játékok beépültek a napi játéktevékenységekbe, és többféle ismeretszerzési lehetőséget biztosítottak. A mozgásos foglalkozás során a gyerekek bocikká és gazdákká változtak ismert mozgásformák gyakorlásával. A különböző tevékenységek közben az énekes játékok, továbbá az ismert és újonnan tanult mondókák, valamint ritmushangszerek készítése, énekek ismétlése szerepelt az összeállításban. Az énekek és a játékok tartalmában és szövegében kapcsolódtak a projekthét témájához („Áll a tehen...” mondóka, „A török és a tehenek” verses mese, „Hej, a sályi piacon” körjáték). Helyet kaptak a rajzolás, festés, mintázás, kézimunka területén a

tehenes kifestők színezése, a foglalkoztatólapok és a tehenfej készítése papírtányérból. A projekthetet egy közös „Boci muffin” sütéssel zártuk le, ahol a gyerekek észrevétlenül gazdagodtak matematikai fogalmakkal. A hozzávalók kimérése során többek között az együttműködő képességük, a figyelmük, az egymásra való odafigyelésük, a problémamegoldó képességük és a finommotorikájuk fejlődött.

Nemcsak ezen a napon, hanem a hét minden napján lehetőségük volt tejet és tejtermékeket, azaz joghurtot, sajtot, tejfölt, óvó nénik által készített vajot, Ági néni által készített túrot, Boci csokoládét és tejkaramellát kóstolni.

A gyerekek élvezettel vettek részt a feladatokban, melyek sikeréhez a szülők is hozzájárultak. Loretta és az óvó nénik kérésére könyveket, tehenhez és tejtermékekhez kapcsolódó tárgyakat gyűjtöttek (tejeskanna, kolomp, joghurtos-, tejfőlös dobozok). A közös tevékenységek során erősödött a gyermekek együttműködő képessége. Sokat beszéltek az állatokról, a tehenekről, a tejtermékekről és a megszerzett élményeiről. Gazdagodott a szókincsük, rajzolás, dramatizálás közben előkerültek azok a kifejezések, fogalmak, melyeket a héten ismerhettek meg. Pedagógiai nevelésünk során lényegesnek tartjuk a környezet iránti pozitív viszony megalapozását, és a természeti értékek iránti tisztelet kialakítását. Óvodánk pedagógiai programját figyelembe véve Loretta célul tűzte ki az újrarahasznítás fontosságának hangsúlyozását. Megfigyelhették ezt a kukoricából, a Kinder-tojás műanyag belsejéből és a sajtos dobozokból készített hangszereknél.

A projekt időtartama alatt a gyerekek érdeklődése, lelkesedése, öröme töretlen volt. A felnőttek és a gyerekek egyaránt sok-sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodtak.

A GYERMEK A LEGFONTOSABB

Kovátsné Uray Tímeával és Fülöp Renátával beszélgetünk az óvoda, illetve bölcsőde vezetése kapcsán. Mesélnek nekünk az elmúlt időszak kihívásairól, és a jövő teendőiről egyaránt.



Szerk.: Először hozzád fordulok Timi... Meséj kicsit a kezdetekről, illetve arról, hogy hogyan lett belőled óvó néni?

Timi: Tősgyökeres lébényi vagyok. Mindig elmondom, hogy talán összeségében három évet töltöttem távol, amikor Sopronban voltam kollégista. Mindig is óvó néni szerettem volna lenni, és gyerekekkel foglalkozni. Emlékszem, anno Markó Tiborné, első tanítónóm kérdezte meg, hogy ha nagy leszek, mi szeretnék lenni. Már akkor határozott volt a válaszom: óvó néni. A lébényi óvoda volt az első munkahelyem, és ez azóta sem változott, legfeljebb csak az intézmény helyrajzi száma. Dolgoztam tíz éven át a kinti óvodában, majd a benti óvodának helyet adó régi bölcsőde falai között. Az új óvoda megépítése alatt, az átmeneti időszakban az IKSZT épületében, és most a jelenlegi helyünkön. Ha minden jól megy, és az élet is úgy akarja, akkor itt már a pályám végéig maradok.

Szerk.: Reni, neked hogy alakult a pályád egészen idáig?

Reni: Mosonmagyaróváron születtem, majd az általános iskola elvégzése után itt is érettségiztem. Ezt követően jelentkeztem a csecsemő- és kisgyermeknevelő szakra, mert mindenképp gyerekekkel szerettem volna foglalkozni, és közülük is a legkisebbekkel. A csecsemő- és kisgyermeknevelő-gondozó felsőfokú szakképzésemet Sopronban szereztem meg a Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek

Elek Pedagógiai Karán. Szakmai gyakorlatot, tapasztalatot tanulmányaim során szereztem, illetve Mosonmagyaróváron a Napsugár Bölcsődében, ahol először három hónapot helyettesítettem, majd visszahívtak dolgozni további két évre. Aztán amikor Lébényben megnyílt az Egységes Óvoda-Bölcsőde, akkor váltottam. Úgyhogy már 2011 szeptembere óta itt dolgozom.

Szerk.: Vezetőként milyennek látjátok a lébényi óvodát? Mit gondoltok a bölcsőde megnyitásáról?

Timi: Nekem mindig is a szívem csücske volt az óvoda. Heizer Győzőné Erzsébet vezetőként, illetve az akkori kollégák mentorként álltak mellettem, és fogadtak be gyakornokként egy nagyon jól működő, gyermekközpontú intézménybe. Az óvodai nevelésünk során, a kezdetek óta nagy hangsúlyt kap az esztétikai nevelés, a gyermekek kézműves tevékenysége, az úszás, a vízhez szoktatás, a hagyományok ápolása. Nem árulok el nagy titkot azzal, hogy számomra nagyon fontos a kisgyermekkor zenei nevelés is. Óvodai programunkat kezdő éveimben és ma is egy rugalmas, jól felkészült nevelőtestülettel valósítjuk meg.

A bölcsődével kapcsolatban egyértelműen az a véleményem, hogy nagyon jó, hogy megnyílt, és egy szép, modern, új bölcsődét kaptunk. Ennek az igényét a társadalmi változások hozták magukkal, így azt mondom, hogy akinek szüksége van rá, az éljen a bölcsőde adta lehetőséggel.

Szerk.: Reni, mitől lesz igazán jó a bölcsőde? Neked mi a véleményed a nyitásról?

Reni: Szakmai szemmel nézve nem tartottam jónak az egységes óvodát-bölcsődét. A korkülönbség nagy volt a gyerekek között, így semmi nem működhetett úgy, mint egy hagyományos bölcsődében. Én személy szerint örülök, hogy ezt törvényileg beszüntették. A gyerekek szempontjából sokkal jobb lesz így, és természetesen ők a legfontosabbak. Örülök a nyitásnak, hiszen így én is a szakmámnak élhetek száz százalékig. A bölcsőde szakmailag, napirendben, működésileg teljesen más, mint az óvoda. Itt sokkal szorosabb a kötelék a kisgyermeknevelő és a kisgyermek között. Ebben a korban a legfontosabb, hogy az ölelkezési időszak minél tovább tartson, így nagyon jó, hogy itt ez megvalósulhat.

Én is azt mondom, hogy akinek szüksége van a bölcsődei elhelyezésre, éljen vele, hiszen jó helyre kerülnek a gyerekek.

Szerk.: Meséljtek nekünk a vezetői feladatokról! Mi okozza a legnagyobb kihívást?

Timi: A legnagyobb kihívást a terület szerterághozása, a gyorsan változó dolgok okozzák. Ahhoz, hogy jól végezzem a munkám, ismerni és érteni kell a gyerekeket, az óvónőket. A szervezés tekintetében is nagyon sokrétű a munka. Az állandóság és a rugalmas változtatás együttes jelenléte,

valamint a következetesség szükséges ahhoz, hogy flottul működjenek a dolgok. Többféle elvárásnak kell megfelelni, hiszen ott vannak a gyerekek, a szülők és a fenntartó. Gyermekintézmény vagyunk, gyerekeket nevelünk, és ezt igyekszünk a legjobb tudásunk szerint tenni, de a megfelelés nem egyszerű. Ösztönözni szeretném a szülőket ezúton is, hogy mondják el a véleményüket, neveljünk, gondolkodjunk együtt. Nekünk is az a célunk, hogy a legjobbat adjuk a gyerekeknek, az életre neveljük őket pozitív mintaadással.

Reni: Nekem ez az egész még nagyon új, mert teljesen más a feladat vezetőként. Tanulnom kell még ezt a területet, de szeretnék minél gyorsabban belejönni. Új rendszert kellett megtanulnom, például a gyerekek felvételéhez. Nagy a felelősség is, de igyekszem helytállni. A nehézségek szerintem majd menet közben jönnek. El kell telnie legalább egy teljes évnek, hogy mindenre rálassak, és tapasztalatokat szerezzek. Így az elején, még sok dolgot közösen szervezünk Tímeával, így is segítve egymást. Van egy szaktanácsadói segítségem is, akivel folyamatosan kommunikálok annak érdekében, hogy egyre bővüljön a tudásom. Egyelőre élvezem és lelkes vagyok, hiszen sok az új kihívás, de ezek által egyre több területet ismerek meg.

Szerk.: Azt hiszem, a nehézségeket kiveséztük. Most meséljtek arról, hogy mi a legjobb a szakmátokban, mi adja a legtöbb élményt?

Timi: Talán az állandóság és a folyamatos változások kombinációja. A mindennapokban gyerekekkel foglalkozunk itt az óvoda falain belül, de maguk a gyerekek is folyamatosan változnak, mindig tanítanak nekünk valamit ők is.

Reni: Számomra most a sok újdonság, illetve a tudásom bővülése is élmény. Én is kiemelném a változatosságot,

hiszen nincs két ugyanolyan nap, ugyanakkor a gyerekek között megtalálom az állandóságot. Mi egy kis közösség vagyunk, de bízom benne, hogy nagyon jó lesz így. Még az elején járunk, de úgy tűnik, hogy a gyerekek jól érzik magukat.

Szerk.: Milyenek voltak az első napok a bölcsi nyitását követően?

Reni: Először négy kisgyereket vittünk át az új bölcsőde épületébe. Bevallom őszintén, mi is tartottunk attól, hogyan viselik majd a változást, de szerencsére nagyon jól vették az akadályt. A kisebbeknél eleinte előfordult sírás, de gyorsan megszokták az új környezetet. Persze mindehhez hozzájárulnak az élénk színek és a sok játék. Elmondhatom, hogy a szülők is elégedettek, és tetszik nekik az új bölcsődénk.

Szerk.: Mit tartotok a szakmátokban a legfontosabbnak?

Timi: Számomra fontos, hogy vezetői feladataim mellett továbbra is a gyerekek között maradjak. Éljem és érezzem a mindennapjaikat.

Reni: Én is szeretnék mindenképp csoportban maradni a gyerekek között, és emellett arra törekszem, hogy vezetői feladataimat is egyre jobban lássam el.

Szerk.: Mit üzennétek az olvasóinknak?

Reni: A bölcsőde nagy segítség azoknak a szülőknek, akik munkájuk miatt vagy más okból kifolyólag nem tudnak otthon maradni a gyerekekkel. Nagy szeretettel várunk mindenkit, aki ilyen helyzetben van! Ebben a korban nagyon fontos a kötődés, a biztos pont megtalálása. Mi ezt nyújtjuk számukra.



TAVASZI ÉBREDÉS

ÍRTA: LENZSÉRNÉ ANDREA

Lüktet a tavasz, mint a szívdobbanás,
Ébred az alvó táj, jön a megújulás.
Hóvirág nyújtózik az erdő szélén,
Selymes bimbót bont a barka a réten.
Ibolya is elődugja lila fejét,
Levelei védik, mint anya gyermekét.
Táncot lejt a napsugár a kósza széllel,
Nem kacérkodik a hideg, zord téllel.
Szelíd madárdal ébreszti a tájat,
Pillangók táncolnak, lágy csókra vágnak.
Csobog a csermely, rügyek pattannak,
A rétet nézheted selymes paplannak.
Itt a kikelet, mit már nagyon vártunk,
Rügyeznek a fák, lesz új zöld ruhájuk.
A természet most új arcát mutatja,
A bontakozó élet kezdetét mutatja.
Levetem elfáradt téli kabátom,
Pihenjen egy évig levendula ágyon.

CSALÁDBAN ÉLNI ÖSSZHANGBAN, SZERETETBEN

ÍRTA: VARGA ZSUZSANNA

A családban élés kiváltságai és nehézségei
Az elmúlt évtizedek alatt a hagyományos családtípus sokat vesztett népszerűségéből, és úgy tűnt, mintha a házasság intézménye is kissé megkopott volna, ugyanis egyre elterjedtebbé váltak a házasságon kívüli együttélések, illetve az élettársi kapcsolatok. A jelenség háttérben számos ok húzódhat meg. A házasságok számának alakulása ugyan rendszerint érzékenyen reagál a társadalmi és gazdasági életben bekövetkezett változásokra, befolyásolva ezzel a gyermekvállalási kedvet is, mégis kardinálisabbnak tűnhetnek azok a személyes tényezők, amik döntő szerepet játszanak a hivatalos elköteleződés mellett elhatározás meghozatalában. Napjainkban egyre több fiatal pár tartja fontosnak a tanulást, a külföldi munkavállalást, a stabil munkahelyteremtést, vagyis az anyagi biztonság megte-

remtését, mielőtt családtervezésbe kezdene. Ez maga után vonhatja az életkor, illetve az első gyermek születési idejének kitolódását, illetve a születendő gyermekek számának csökkenését is. Emiatt sok esetben szerencsés lehet, ha a karrierjére koncentráló pár egyik tagja családcentrikusabb beállítottságú, így nagyobb az esély a gyermekvállalás idejének előbbre hozásának.

„A házasság a család bölcsője” (Böjte Csaba)

Annak, aki korábban nem látott mást, mint hogy a házasság útján mennyi szúrós tövis és fájdalom van, nehéz elképzelni, hogy az élet legnagyobb kalandja a családalapítás. Az otthoni minta megtapasztalása mellett senki nincs, aki megtanítsa minket arra, hogy miként éljük meg a párkapcsolatunkat, hogyan készüljünk fel a házasságra és a gyermekvállalásra. Éppúgy nem kapunk egyedi recepteket



a társunk iránt érzett szerelem megtartásához, mint a nehézségek konstruktív megoldásához.

Mit tehetünk hát annak érdekében, hogy kellőképpen felkészülhessünk a házasságra? A megoldást először magunkban kell keresnünk azzal, hogy tudatosítsuk: nekünk is vannak vágyaink, határaink, korlátaink és gyengeségeink, amik arra sarkallnak minket, hogy kellő időráfordítással foglalkozzunk velük, és általuk megtanuljunk uralni gondolatainkat, szavainkat, cselekedeteinket. Tény, hogy a tetteink feletti kontroll nem sikerülhet minden esetben, ezzel pedig akaratlanul is megbánthatunk másokat anélkül, hogy a szeretetlenségünk vagy rosszindulatunk állna a háttérben. Sokszor csupán figyelmetlenek, ügyetlenek vagyunk, vagy csupán csipkelődő kedvünkben nem vesszük észre, hogy túlléptünk egy határt. A szavak nem ugyanazt jelentik partnerünknek, mint nekünk. Ezért kell sokat beszélgetni, és megtanulni egymás szótárát, tisztázni a szavak jelentését. Ezzel végtelen hitet és bizalmat ajándékozunk egymásnak. Fontos, hogy szerettünk elhiggye nekünk: képesek vagyunk korlátaink átlépésére, kitágítására. Ha társunk mellett nem lehetünk önmagunk, hanem az ő állandó és kéréstlen ítéleteitől, kritikáitól görcsös megfelelési kényszerünk lesz, az megkeserítheti, kettétörheti a kapcsolatot. Hiszen még az is nagyon nehéz, hogy az őszinte, szívből jövő észrevételeket elfogadjuk, nemhogy a romboló, lelket megölni megjegyzéseket kezelni tudjunk.

Csak akkor tudjuk igazán megismerni, megérteni, megszeretni a párunkat, illetve akkor leszünk képesek rács-

dálkozni a benne rejlő értékekre, ha időt szánunk rá: észrevesszük, hogy mit kedvel, miért lelkesedik, mi okoz neki bánatot, mitől fél, mi foglalkoztatja, vagy hogyan tudja helyzeteit kezelni. Nagy ajándék, ha ki tudjuk választani azt az embert, aki mellett megtapasztalhatjuk a magunkéhoz hasonló értékrendet, az elfogadást, a tiszta, őszinte érzéseket és a feltétel nélküli szeretetet, akivel meg merjük osztani gondolatainkat, aki mellett kibontakozhatunk és aki kihozza belőlünk a legjobbat. Nem mindegy, hogy kinek az életébe lépünk be, és ki épül be a mi életünkbe, hiszen egy társban az igazi önmagunkat lephetjük meg. Az is számít, hogy ki lesz a gyermekünk apja vagy anyja, akivel akár egy életen át egységet alkothatunk. Nem szabad kompromisszumot kötnünk, hiszen a saját és a leendő családunk életminőségéről van szó. Meg kell adnunk gyermekeinknek a boldog családban nevelkedés lehetőségét. Ha tiszta szívből és őszintén magunkba nézve azt látjuk, hogy –bár minden lehetségest megpróbáltunk, mégsem építő, egymást támogató, tisztelő és szeretetteljes a kapcsolatunk, akkor az elválushoz vezető döntést a másik irányában tanúsított alázat, a legkisebb fájdalmat okozva hozzuk meg.

Létünk beteljesedése - a gyermek

A családi élet legmeghatározóbb változását az első gyermek születése hozza magával. Ez az időszak mérőföldkő lehet a család későbbi harmonikus és stabil működésének szempontjából. A kiegyensúlyozott életvitel nélkülözhetetlen feltétele, hogy a pár mindkét tagja ténylegesen megérjen

lelkileg és szellemileg a szülővé válásra, noha az ember persze teljesen sosem érezheti úgy, hogy készen áll erre. Fontos lehet lefektetni az alapvető elképzeléseket pl. családi viszonyokkal, nevelési elvekkel, félelmekkel stb. kapcsolatban. Ezekről sokat kell beszélgetni és valamiféle konszenzusra jutni már a baba megszületése előtt, hogy mindkét fél tisztában lehessen azzal, hogy mi a fontos a másiknak, azaz milyen kérései, illetve határai vannak a párjának. Az ilyen jellegű egyeztetésekre később, a gyermek nevelése során is szükség lesz.



A baba érkezésével sok új feladat vár a szülőpárra, hiszen bele kell helyezkedniük a szülői szerepkörükbe, és meg kell tanulniuk a „többsben” működést, kialakítva ezzel kapcsolatukban egy új egyensúlyi állapotot, egy másfajta rendszert, hiszen önmagukon kívül el kell látniuk az újszülöttet is. Az anyának fel kell dolgoznia a szülés élményét, és meg kell küzdenie a baba táplálásának esetleges nehézségeivel, illetve meg kell ismerkednie gyermekével. Miközben ő igyekszik ráhangolódni babája minden egyes rezdülésére, addig az édesapa személye gyakran figyelmen kívül marad. Az édesanya gondolatai folyamatosan a kisbaba körül forognak, és mivel a csecsemőnek a kezdeti időszakban kimondottan csak rá van szüksége, az apa úgy érezheti, hogy kizárták ebből a szimbiózisból, és egyedül maradt. Tetőzi a nehéz helyzetet, hogy a bezártság, a gyermekágyi lábadozás, a regenerálódás, a kialvatlanság különösen igénybe veheti az anyukát, akinek gyakran még zuhanyozni sincs ideje. Fáradtan, kimerülten, elhanyagoltan fogadja a munkából hazatérő párját, akire gyakran rázúdítja az egész napi feszültségét, aggodását. Természetes, hogy egy anya mesél a kisbabájáról, hiszen az egész napját vele tölti. Amíg vele csak a kisbaba körüli dolgok történnek, addig párja ugyanúgy végzi a munkáját, és ugyanúgy vágyik arra, hogy megbeszélhesse feleségével az őt érintő dolgokat is. Az anya az esetek többségében könnyedebben behelyezkedik az új szerepébe, és a férfiban csak a családfenntartót, illetve a fürdető személyt kezdi el látni - miközben apucinak szólítja őt a korábbi drágám helyett. Amennyiben a férj nem kap lehetőséget arra, hogy továbbra is férfinak, partnernek

érezhesse magát a házasságában, akkor előfordulhat, hogy keres valakit, akivel józanul szót tud váltani, és akitől megkaphatja az általa igényelt figyelmet. De ugyanez fordítva is igaz, ha egy öntudatos anyára nem tekint nőként és felnőtt társként a partnere, akkor az önértékelésében sértett éne előbb vagy utóbb visszafordíthatatlan károsodást szenvedhet, mely negatívan hathat a további kapcsolat alakulására.

A családi összhang megteremtése

A párkapcsolatok gyakran megrendülhetnek a gyermek születése után, de a baj megelőzhető vagy korrigálható némi odafigyeléssel és tudatossággal. Az első legfontosabb szempont a megfelelő kommunikáció, a napi rendszerességgel zajló, nyugodt, tisztázó beszélgetés, amikor mindenki elmondhatja, ami szívét nyomja. Hiába kellene az anyának a legboldogabb embernek lennie a világon, ez az érzés nem mindenkinél jelentkezik önmagától értetődően. Különös figyelmet kell szentelni az anyákat esetlegesen érintő, depressziós tüneteknek, amik hosszabb távon komoly lelki problémákat eredményezhetnek. A feladatok és a figyelem megosztásával elkerülhetővé válik a felekre ható, akár végkimerültség határáig húzódó fáradtság és fásultság, illetve az anyák korábbi életvitelüktől való elszeparálódása miatt jelentkező, magára maradottság érzése. Segíthet a kapcsolat helyrebillentésében az is, ha hetente vagy kéthetente a pár egy estét kettesben tud tölteni, amikor szintén sor kerülhet egy jó beszélgetésre, egy kellemes vacsora eltöltésére, egy film vagy előadás megtekintésére. Itt a férfi és a nő közötti intim légkör megteremtése a cél, háttérbe szorítva a babával kapcsolatos gondolatokat. A csinos és igényes megjelenés mindkét félben újból felkeltheti a másik iránti érdeklődést. A nagyszülői vagy baráti, ismerősi segítségkérés mindenki számára örömet hoz, hiszen amíg a szülők biztonságban tudhatják gyermeküket, kikapcsolódhatnak, férfiként és nőként tölthetnek minőségi időt egymással, addig a gyermekre vigyázók részesülhetnek abban a csodálatos élményben, amit egy kisbaba személye tud nyújtani számukra.

Egy párkapcsolat vagy házasság működtetéséhez gyermekáldás nélkül is egyezségeket kell kötni egymással. A másik igényeinek és érzéseinek megértésével, tiszteletben tartásával, illetve az ésszerű, mindenki számára elfogadható kompromisszumok megkötésével azonban a gyermek mellett is boldog, kiegyensúlyozott, építő és tartalmas maradhat a viszony.

A gyermek születése egy csoda, hiszen ő nem más, mint a szülőkből fakadt élet. A feladat óriási, hiszen az anyán és az apán múlik, hogy egészséges, magabiztos felnőtt válik-e belőle. Olyan, aki rálát az élet szépségeire, miközben kellő lendülettel és megfelelő hozzáállással képes a rá háruló feladatok megoldására, és aki a későbbiekben – a szükséges önbizalom és tudás birtokában – alkalmassá válik a saját, szeretetteljes család megteremtésére.

MÁRCIUS 15-ÉN

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Március 15-én a Községi Házhoz érkezve a nemzeti színű lobogóra tévedt először a tekintetem. Nem sokkal ezután megtelt a nagyterem, összegyűltünk emlékezni az 1848-49-es forradalom és szabadságharc évfordulóján. Színvonalas műsort adtak a Lébényi Általános Iskola és AMI 6. osztályos tanulói. A műsort összeállították, és a fiatalokat felkészítették: Gyurós Tamara, Pék Vilmosné és Hesser Éva.



Az ünnepi beszéd megtartására elfogadta meghívásunkat Tóth Máté, a Hansági Múzeum történésze. Díszmagyar öltözetben érkezett, ami már önmagában is figyelemfelkeltő, de lelkesítő, szívünkhöz szóló beszédét jó darabig nem felejtjük, ebben biztos vagyok!

A következőkben Tóth Máté ünnepi beszédéből olvashatnak részletet.

„Tisztelt Hölgyeim és Uraim!
Kedves Lébényi Honfitársaim!

2019. március 15-én gyűltünk össze, hogy egy nem akármilyen eseményről emlékezzünk. Egy kis ország, itt Európa szívében olyan hévvel és tüzzel áldozott a szabadságért, hogy csaknem maga is benne égett.

1848-ban Európa több országában is forradalmak robbantak ki. A szabadság lángját azonban néhány hét után szinte mindenhol sikerült elfojtani. Egyetlen ország világított csak élő, eleven fáklyaként: Magyarország. Az a Magyarország, ahol a vértelen forradalmi napokat dicső fegyveres összecsapások és csatazaj követett. A honvédséget és a hadiipart szinte a semmiből kellett megszervezni és megteremteni.

2019 a családok éve! 1849 is a családok éve volt. Pontosan 170 évvel ezelőtt nem volt olyan magyar család, ahol ne harcolt volna a Hazáért egy apa, egy fiú, egy báty, vagy egy

férj. És véreztek a rettenthetetlen hősök a szabadságért! Sokan hősi halált is haltak, ha kellett, de meg nem hátráltak. Tudták ők pontosan: a szülőföldjük, a nemzetük, a családjuk szabadsága a tét. A magyar családok odaadták fiaikat a szabadságért, vállalva az iszonyatos áldozatot és a családi tragédiát.

Kevesen tudják, hogy a szabadságharcosok átlagéletkora 18 év volt. A szülői beleegyező nyilatkozatot, vagy a betöltött 18. életévet sokan, sokféleképpen hamisították azon fiúk közül, akik az első szóra ugrottak, amikor a Hazának szüksége volt rájuk. Önként búcsúztak családjuktól és szeretteiktől, majd megtették, amit megkövetelt a Haza. Mert a Hazának igenis joga van áldozatot követelni legjobb fiaitól!

A magyar hadiipart sokszor bíralták már, azonban nem árt tudnunk, hogy a lehetőségekhez képest a maximumot hozták ki belőle Kossuthék. Szót kell ejtenünk mindenképp azokról a hősekről, akik személyes példát mutatva tették meg azt, ami elvárható volt tőlük. Ki ne hallott volna Gá-





MÁRCIUS 15.

LENZSÉRNÉ ANDREA

Március tizenöt, soha nem feledünk!
Felvillan, mint fény és csodajel felettünk...
Tündöklő csillagként örökké ragyognak,
Reményt nyújtva az új generációknak.
Az ifjakat fűtötte a haza szeretet:
Szabad hazát álmodni csak így lehet.
Költő szavára együtt mozdult nemzete,
Tudván, a szabadságot kiérdemelte.
Nemzeti szín szalag: erő, hit és remény,
Belőle árad a szabadság és erény.
Legyen előttünk példa hősies tettük,
Az esküt bizony, mi soha nem feledjük!
Ne feledd el soha, ez nemzetünk földje,
Elődeink itt nyugszanak mindörökre.
Dicsőség és emlék az elesett hősöknek,
Főhajtással tiszteleg egy egész nemzet.
Nemzeti dal legyen örök imádságunk,
Ne kelljen többé rabláncot hordanunk.
Szeretet és béke tartson minket össze,
A Magyarok Istene áldjon mindörökre!



bor Áronról, a legendás székely ágyúhősről, aki maga vette kezébe az ágyúöntés kérdését: „Hallom, hogy a főtiszt urak azt mondják, meg kell hajolnunk az ellenség előtt, mivel nincs muníció, nincs ágyú. Lészen ágyú és muníció, amennyi kell! Semmi mást nem kérek, mint felhatalmazást arra, hogy a fülei hámorhoz utazhassak, ott dolgozhassak és dolgoztathassak, s ha mához két hétre Sepsiszentgyörgy piacán hat ágyú nem lesz felállítva, és azokkal a próbálónál célt nem találok, akkor én magam állok tíz lépésnyire az ágyú elébe céltáblának.”

A magyar fiatalok bátorsága és helytállása legendás volt a szabadságharc ütközeteiben éppúgy, mint a forradalom napjaiban. Azoknak a magyar fiataloknak, akiknek mostani, kései utódai sokszor céltalanul lödörögnek az utcákon, értelmetlen és káros dolgokkal töltve fiatal éveiket. A mi feladatunk az, hogy utat mutassunk nekik és célt jelöljünk ki számukra. Ez pedig szinte lehetetlen a dicső elődök tetteinek ismerete nélkül. A '48-as fiatalok lehetnek azok a példaképek, akikhez fiataljainkat felzárkóztatva, újból egészséges és tetterős ifjúságot nyerhetünk. Számomra ez a legfőbb üzenete 1848-nak!

Minden nemzet jövője, a nemzet fiataljainak kezébe van letéve. Ha mi olyan országot és olyan jövőt szeretnénk magunkénak tudni, amiért a '48-as hősök küzdöttek, akkor hajoljunk oda fiataljainkhoz, rázzuk fel őket a kábultságból és mutassuk fel előttük március 15-e példáját!

Köszönöm, hogy meghallgattak!”

VIRÁGOK KÖZT

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



A III. Mályvavirág Nap Lébényben az érzelmekre hatott leginkább. A résztvevők hol nagyon nevettek, hol sírtak. Több olyan mondat hangzott el az este folyamán, amely teljes csendet hozott a terembe.

De menjünk vissza egy kicsit az időben. Az Európai Méhnyakrák Megelőzési Héthez csatlakozva az idei évben ismét egy kis csapat indult – a már szokásos – 'turnéra', hogy minél több nőhöz eljuttassa a megelőzés fontosságának üzenetét.

László-Rosta Zsanett-tal, a Lébényi Mályva Nap kezdeményezőjével, és Pusztai Dóra polgármesteri referenssel a Szigetköz-Mosoni-sík Leader Egyesület hölgyeihez érkezünk elsőként. A továbbiakban fogadtak minket Mosonmagyaróváron Fehérné dr. Bodó Mariann jegyző asszony és kollégái, valamint a Kisalföld Szerkesztőségének dolgozói. Eljutottunk a Kistérségi Egyesített Szociális Intézménybe Csiba Erzsébet igazgató asszonyhoz, Ratkay Katalinhoz, a Moson Megyei Nők Egyesületének elnökéhez. Elvittük az üzenetet a Karolina Kórházban található EFI irodába, Deé Ritához, a Példa Egyesület a Szigetközi Gyermekekért elnökéhez, és Máriakálnok község polgármesteréhez, Dr. Tóásóné Gáspár Emmához. Mindegyik helyszínen támogatást kapott a rendezvény és a hölgyek nőként, anyaként

teljes mértékben kiálltak a méhnyakrák megelőzésének fontosságára mellett.

A figyelemfelhívó kampány után nagy érdeklődés övezte a III. Lébényi Mályvavirág Napot. Az esemény aktív résztvevője minden évben Kovács Gábor polgármester, aki az ideai alkalommal ismét saját mesével készült. A továbbiakban az érdeklődők egy novellarészletet hallhattak a témához kapcsolódóan, illetve megcsodálhatták a helyi óvodások rajzait, melyek a 'Lányok és a gyöngy' témában készültek.

Az este során említésre kerültek a Mályva Tükör című fotókiállítás képei is. A kiállítás novemberben megtekinthető volt a lébényi Civil Centrumban is. A fotók a rák emberi oldalára világítanak rá. Tizenkettő érintett nő mutatkozik be azon érzelmekkel, melyeket a gyógyulás során a legmeghatározóbbnak érezték. A rendezvényt megtisztelte a képek készítője, Balogh Alex is.

Az első évtől kezdve egy nagy álmom volt, hogy a Lébényi Mályvavirág Napon jelen legyen Tóth Icó, a Mályvavirág Alapítvány elnöke. Ez most, a harmadik alkalommal valóra vált. A vele készült személyes interjú tartalma mindenki szemébe könnyeket csalt. Icó mesélt arról, hogy két kisgyermekes anyaként hogy sikerült feldolgoznia a lehetetlent, és hogy lépett a gyógyulás útjára. Beszélt a Mályvavirág Ala-



pítvány létrejöttéről, és arról, hogy mi mindent tesznek a segítségnyújtás keretein belül. Munkásságuk rendkívül sokrétű. Elsődleges számukra a megelőzés fontosságának hirdetése, de a frissen diagnosztizált betegek mellett is jelen vannak a műtéttől kezdve az utógondozásig. Munkájuk az iskoláskorúakra is kiterjed, hogy a széleskörű tájékoztatás és megelőzés a lehető legkorábban megkezdődjön.

A rendezvény meghatározó pillanata volt, amikor Tóth Ió egy mályvavirág tövet nyújtott át Lébény város polgármesterének, így az alapítvány jelképének számító virág Lébénybe is eljutott, és elültetésre kerül majd a Közösségi Ház udvarában. Ezzel is kifejezve, hogy a megelőzés és az alapítvány tevékenysége mennyire fontos számunkra.

A rendezvény végén közös fotók készültek a virágos fal előtt, majd előkerültek a gyöngyök. Ez idén sem maradhatott el, pláne hogy a 2019-es kampány felhívó mondata így hangzott: „Vigyázz, Kész, Fűzz!”

A gyöngy a méhnyakrák és a HPV elleni védelmet szimbolizálja. Az elkészült karkötőket olyan helyre juttatjuk el,

ahol frissen diagnosztizált betegek kapják majd meg. Ez a közös alkotás azt üzeni nekik, hogy nincsenek egyedül. A résztvevők a készítéssel szolidaritásukat fejezték ki. Az idei évben készült egy különleges karkötő is. Csupán azért különleges, mert rendhagyó módon készült. A megelőző kampányban meglátogatott intézményekben, egyesületeknél mindenhol egyetlen gyöngyöt fűztek fel, így mire hazaértünk Lébénybe, elkészült egy teljes karkötő, amely összefogással jött létre.

A Mályvavirág Alapítvány csapata és munkája fantasztikus. A Lébényi Mályvavirág Napon is fontos cél, hogy hozzájuk hasonló szeretettel és lendülettel juttassuk el a lebényi és környékbeli hölgyekhez az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét üzenetét.

Lébény Város Önkormányzata számára is nagyon fontos a nők egészsége. Az idei évben is átnyújtásra került 30 darab képzeletbeli kupon, melyek az egészséget szolgálják a nőgyógyászati szűrés megvalósulásával. Hölgyek, szűrésre fel! Tegyük magunkért!



FŐSZEREPBEN TE ÉS A KULTÚRA

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

A Lébényi Pilvax adott alkalmat arra, hogy megünnepeljük a Himnusz születésnapját, a magyar kultúra napját. Büszkeség, hogy Lébényben megteszik ezt az iskolában is, és a Nyugdíjasok Lébényi Egyesületének összejövetelén is.

Január 18-án a Közösségi Házban az asztalokra került a tea, a sütemény, majd elhúztuk a függönyt, és következtek az este főszereplői: a kultúra és a résztvevők, akik kedvenc verseiket és novelláikat osztották meg a közönséggel. Idén megtisztelt bennünket Venczel-Kovács Zoltán, a Győri Nemzeti Színház színésze. Személyiségével és mondanójával mindannyiunkhoz közelebb hozta a kultúrát. Beszélte saját színészi pályájának alakulásáról és nagy örömeinkre hallhattuk énekelni is. Elmondása szerint gyermekkorában buszsofőr szeretett volna lenni, de élete aztán egész másképp alakult. Pályája kezdetétől voltak szerepei a Miskolci Nemzeti Színházban, a Vígszínházban, illetve Székesfehérvári Vörösmarty Színházban. Jelenleg a Győri Nemzeti Színház színésze. Olyan remekművekben láthatjuk, mint az István a király, a Bolha a fülbe, vagy a Padlás című színdarabok.

A lebényi Pilvax felhívására csak néhányan jelentkeztek, kicsik és nagyok. De minden tisztelem az övéké, hogy a mai rohanó világban időt szánnak a kultúra szeretetének kifejezésére. Mert azt gondolnánk, hogy ez olyan természetes. Kulturális programon részt venni, a hagyományokat ápolni. De országos szinten is pangó épületeket láthatunk,

amikor ilyen programokra kerül sor. Mégis igazi motivációt jelentett a továbbiakra nézve is, amikor láttam a 7 színpadra lépő alkalmi művész csillogó szemét. Úgy érzem, számukra talán emlékezetes volt az este.

Tudom, hogy kevés az idő, és azt is érzem, hogy az ember örül, ha végre a családjával lehet és pihenhet. És hát elfogult is vagyok, persze... A világ változik, szükséges megújulni, de van, ami örök. A kultúrának, legyen szó bármelyik eleméről, hatalmas ereje van.

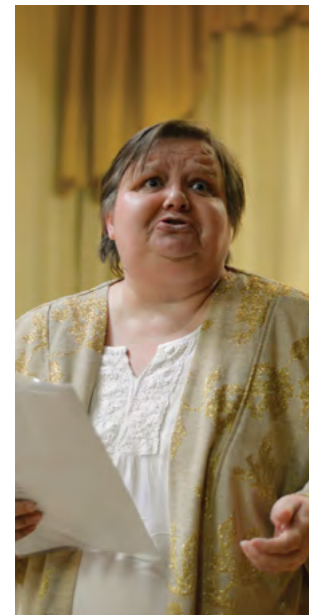
Ez az egész valahogy döntés és látásmód kérdése is. Saját ismerőseimnek valahogy így fogalmaztam:

„Ma már tudom, hogy egy kellemes délután jó emberekkel, versekkel és egy művésszel, feltöltődést ad. Régóta nem úgy ülök egy ilyen rendezvényen, hogy az órát nézem, és gondolataim már az esti teendőkhöz járnak. Hagyom, hogy a történések pihentessenek, és gondolatokat indítsanak el bennem.

Most nem kell messzire menni, a lebényi Pilvax egy alkalom arra, hogy helyben töltsük meg.

Melegséggel, süteménnyel, Venczel-Kovács Zoltán hangjának emlékével, mosollyal, együtt töltött pillanatokkal.

Vajon képesek vagyunk egy órára megváltozni és beletekeredni a kultúra kendőjébe? Ez nem csak versek felolvasásáról szól, annál sokkal több. A másik ember és a kultúra tisztelete...”



EGY BOHÉM EST

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



Az utóbbi időben annyiszor hallottam ismerőseimtől, milyen jó kis borvacsorákon vettek részt a környékbeli nagyobb városokban. Minőségi bor, ételek, jó társaság, nagy baj már nem lehet...

Felmerült az ötlet, hogy miért ne hozhatnánk helybe, ide Lébénybe egy ilyen rendezvényt. Az igényes helyszín adott, már csak a többi tényezőt kellett összehozni.

Ha már egyszer a minőséget hirdetjük, minőségi borokat mindenképp terveztünk, de megkoronáztuk a kínálatot a hozzá illő sajtokkal. Megspékelve egy kis almával, dióval és pogácsával.

„Mosoly”, „Irsai Olivér”, „PH-Érték” – többek közt ezek voltak az est címszavai. Remek borokat kóstolhattunk a Hangyál Pincészet kínálatából, miközben borászunk, Hangyál Balázs plusz tudással is felvértezte a jelenlevőket. Közben natúr tehén gomolyát, rábaközi tehénsajtot, juhsajtot, kecskesajtot ízlelgettünk a Tebike Kft. kínálatából.

Többek közt arra is választ kaptunk, hogy milyen is az „igazi sajt”. A tudományos alátámasztást Dr. Unger András, a Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet volt ügyvezető igazgatója prezentálta.

Minden adott volt a jó hangulatú estéhez, még az utolsó, pálpusztai sajt kóstolása és illata sem szegte kedvünket. Rengeteg ismerettel gazdagodtunk, és mindehhez igazán nagyszerű zenei kíséret kapcsolódott. A népszerű Hop-paré Zenekar tagjai tették teljessé az estét. Burai Zsolt gitár játéka Szalai Zsófi hangjával bolondítva csaknem olyan királyi kompozíciót alkotott, mint az este bor-és sajt-felhozatala.

A folytatást tervezzük, cél, hogy minél több kulináris élményt hozzunk Lébénybe. Az elsőt megtapasztaltuk, és mindenkinek szeretettel ajánljuk a következő Bohém estet is!



KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY KICSIKNEK

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

A Baba-mama klub alkalmi nagyjából hasonlóan telnek. A kicsik felszabadult játékkal töltik az időt, míg a felnőttek különféle kérdésekről és aktuális történésekről, élményekről beszélgetnek.

Az elmúlt időszakban két olyan alkalom került megrendezésre, amely egy kicsit eltérő volt a megszokottól.

Az egyik a farsang, amikor a legkisebbek is jelmezeltöttek, és így töltöttünk el együtt egy kellemes, vidám délelőttöt. A vigadalom részeként megismerkedtünk egy hangszerrel, a csellóval, ami néhány pillanatra minden gyermek figyelmét elragadta.

Lébény legkisebbjei még nem is igazán értik a farsang lényegét, mégis jó picit koruktól kezdve megmutatni nekik, milyen jó időnként –akár az ünnepek által– kiszakadni a hétköznapiokból.

A másik a tavaszköszöntő baba-mama klub volt, ahol vendégünk volt Kovácsné Uray Tímea.

A Ringató foglalkozásokat nagyon kedvelik a gyerekek,

hiszen a közös dalolás és mondókázás által nagyon kellemes hangulat teremődik, és mindez szorosabbá fűzi az anya-gyermek kapcsolatot.

A legkisebbeknek szóló programok mellett megrendezésre kerültek a Közösségi Házban az ünnepkörökhöz kapcsolódó alkotó- és játszóházak.

A karácsonyi játszóház mindig meghitt hangulatban, a készülődés jegyében telik. Ehhez most nagyban hozzájárultak a karácsonyi díszletek is, melyek beszerzését az Egyesület Lébényért civil szervezet az elnyert TOP pályázatukból támogatta.

A farsangi játszóházon álarcok készültek, és mindenki nagyon várta a pillanatot, amikor a fánkok az asztalra kerülnek. Köszönjük szépen Máté Lászlóné, Németh Imréné, Hima Lászlóné, Podráczki Lászlóné, Kovács Józsefné, Toman Tiborné, Gulyásné Kaszás Marianna munkáját, köszönjük a gyerekek felé tanúsított szeretetet, a fánkok nagyon finomak voltak!



SÜTI MESTEREK ÉJSZAKÁJA

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

A november ismét édesség illatot hozott az Akácfa utcába.

Már a délután folyamán érkeztek a finomabbnál finomabb sütemények. A rendezvény kezdetén elkészült a csoport fotó, a nevezők kezében az ajándék „Süti mester” feliratú kesztyűvel és fakanállal.

Ez a rendezvény 2016-ban került először megrendezésre, akkor mindössze néhány jelentkezővel. 2018-ban 25-en jelezték részvételi szándékukat, így 41-féle sütemény érkezett a következő 4 kategóriában: édes-száraz, édes-krémes, sós, reform. A Süti mesternek több állandó eleme van, az egyik ilyen a zsűritagok személye. Minden évben velünk vannak a Horváth Cukrászattól Horváth Attila és Horváthné Gizi, valamint pékmesterünk, Németh Zoltán.

Finom ízeket érezni jó, de emellett az este további célja, hogy kóstolás közben töltsünk el kellemesen 1 órát, legyen ez egy közösségépítő élmény is. Alkalom adódik, hogy csevegjünk a süteményekről, a receptekről, de jó lehetőség beszélgetni azzal, akit kedvelünk, vagy akivel rég találkoztunk.

Amíg a szavazatok számlálása és a zsűri pontjainak összesítése történt, a közönséget Détár Enikő szórakoztatta lendületes műsorával.

A nap végén megszületett a döntés, kiderült, hogy a közönség melyik süteményt találta a legfinomabbnak. A szavazatok a kihelyezett dobozban gyűltek, és természetesen nem tudta senki, hogy kinek a süteményét eszi, hiszen a finomságok beazonosítása később számok alapján történt.

2018-ban Merkó Éva magos-sajtos süteménye kapta a közönségtől a legtöbb szavazatot.

Az este kedves gesztusa volt, hogy a Horváth Cukrászda utalványt ajánlott fel a legfiatalabb nevezőnek, hogy ezzel is nevezésre ösztönözze a lébényi fiatal generációt. A felajánlást Németh Rebeka kapta.

És akkor nézzük, kik lettek 2018-ban a kategóriák Sütimesterei:



I. Sós kategória

1. helyezett: magos-sajtos (Merkó Éva)
2. helyezett: vendégváró házi leveles tésztából (Németh Rebeka)
3. helyezett: pizzás csiga (Finta Veronika)

II. Édes-száraz kategória

1. helyezett: citromos kuglóf (Limpné Kovács Katalin)
2. helyezett: diós zserbószelet (Dr. Szédelyi Gyuláné)
3. helyezett: gyümölcs kenyér (Kovács Vivien)

III. Édes-krémes kategória

1. helyezett: áfonyaszelés kocka (Finta Veronika)
2. helyezett: Kinder Maxi King torta (Kovács Vivien)
3. helyezett: gesztenyés trikolor (Kovácsné Uray Tímea)

IV. Reform kategória

1. helyezett: mákos szelet (Winter Thomas)
2. helyezett: sütőtökös paleo torta (Szűts Márta)
3. helyezett: mákos krémes süti (Mike Dominika)

RECEPT KLUB

**MAGOS-SAJTOS SÜTI;
MERKÓ ÉVA RECEPTJE**



Hozzávalók:

25 dkg sajt
25 dkg liszt
25 dkg vaj
só ízlés szerint

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit összegyűrom, majd deszkán jó vékonyra kinyújtom. Felvert tojással megkenem a tetejét, majd derelyevágóval csíkokat vágok. Tepsibe tesszük, és tetszés szerinti magokkal (napraforgómag, szezám, lenmag stb.) megszórjuk. Előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

**CITROMOS KUGLÓF;
LIMPNÉ KOVÁCS KATALIN RECEPTJE**



Hozzávalók:

25 dkg Rama
24 dkg porcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 citrom reszelt héja+½ leve
4 tojás
24 dkg liszt
½ sütőpor
Máz: 12 dkg porcukor, ½ citrom leve

Elkészítés:

A margarint habosra keverjük a porcukorral, majd egyesével hozzáadjuk a tojásokat. Belekeverjük a vaníliás cukrot, 1 citrom reszelt héját és fél citrom leszűrt levét. Hozzákeverjük a sütőporral elkevert lisztet. Kikent, lisztezett formában sütjük. A formából kivéve, még langyosan leöntjük 12 dkg porcukor és fél citrom levéből fényesre kevert mázzal.

RENDEZVÉNYTERV

AZ AKTUALIZÁLT PROGRAMOK A LÉBÉNY ÚJSÁGBAN, A VÁROS HOLNAPJÁN ÉS FACEBOOK OLDALÁN ÉRHETŐEK EL.

ÁPRILIS			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Április 1. hétfő 15 óra	Dr. Marton Károly főiskolai tanár előadása: A szépkorúak és az emberi kapcsolatok pszichológiai kérdései.	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Április 7. vasárnap 9 óra	LU10 Tóth László régió csoport forduló	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő Sport E.
Április 11. csütörtök	Húsvéti ajándék készítése	Közösségi Ház	Jókai Mór Közösségi Könyvtár
Április 13. szombat	Kreatív foglalkozás gyerekeknek	Gyülekezeti ház	Evangélikus Egyházközség
Április 15. hétfő 15 óra	Húsvéti készülődés/vetítés, kézművesség-pódrés/	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Április 16. kedd 15 óra	Kétkapus dobójáték nyuszi kupa	Tornacsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő Sport E.
Április 17. szerda 8-12 óra	Húsvéti játszóház	Közösségi Ház	Lébény Város Önkormányzata
Április 19. péntek 9 óra 30 perc	Nagypéntek ünnepi istentisztelet úrvacsorával	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Április 20. szombat 20 óra	Úrunk feltámadásának ünnepe, húsvéti körmenet	Szent Jakab templom	Lébényi Római Katolikus Plébánia
Április 21. vasárnap 8 óra 30 perc	Húsvéti ünnepi szentmise	Szent Jakab templom	Lébényi Római Katolikus Plébánia
Április 21. vasárnap 9 óra 30 perc	Húsvéti ünnepi istentisztelet úrvacsorával	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Április 22. hétfő 9 óra 30 perc	Húsvét hétfői istentisztelet	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Április 23. kedd	Nyitott kapuk	Szabadság u. 2.	Lébényi Bokszegetesület
Április 26. péntek 17 óra	Zeneiskolai hangverseny	Lébényi Általános Iskola és AMI	volt gimnázium épülete
Április	Történelmi előadás		Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület

MÁJUS			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Május 1. szerda	Város Májusfájának felállítás, múzeum megnyitása	Főtér	Egyesület Lébényért
Május 1. szerda 18 óra	Majális	Sportpálya	Lébény Város Önkormányzata
Május 3. péntek	Bölcsőde átadása	Bölcsőde udvara	Lébény Város Önkormányzata
Május 4. szombat 15 óra	Anyák Napja	Tornacsarnok	Lébényi Általános Iskola és AMI
Május 6. hétfő	Megyei rendezvény	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Május	Színházi előadás	Közösségi Ház	Lébény Város Önkormányzata
Május 10. péntek	Madarak és Fák Napja (kiállítás és könyvajánlat)	Közösségi Ház	Jókai Mór Közösségi Könyvtár
Május 13. hétfő	Tavaszi hangverseny	volt gimnázium épülete	Lébényi Általános Iskola és AMI
Május 18. szombat	Az internet világnapja (játékos vetélkedő)	Közösségi Ház	Jókai Mór Közösségi Könyvtár
Május 18. szombat	Óvodai Anyák napja és évzáró	Óvoda tornaterme	Lébényi Óvoda, Egységes Óvoda-Bölcsőde
Május 19. vasárnap 9 óra 30 perc	Konfirmációi vizsga és istentisztelet úrvacsorával	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Május 19. vasárnap	Óvodai Anyák napja és évzáró	Óvoda tornaterme	Lébényi Óvoda, Egységes Óvoda-Bölcsőde
Május 24. péntek	Gyermek-és családi nap	Lébényi Óvoda	Játék-Vár Egyesület
Május 25. szombat	Városi gyereknap	Sportpálya	Lébény Város Önkormányzata
Május 25. szombat	Holdkórusok éjszakája	Szent Jakab templom	Lébényi Szent Jakab templom „Vox Angelica” kórusa
Május 25. szombat	Bokszgála		Lébényi Bokszegetesület
Május 26. vasárnap 9 óra	Hősök napi istentisztelet	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Május 26. vasárnap	Hősök napja	II. világháborús emlékmű, koszorúzás I. és II. világháborús emlékműveknél	Lébény Város Önkormányzata Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület

JÚNIUS			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Június 1. szombat	Trianoni megemlékezés és történelmi előadás	Trianoni emlékmű	Első Lébényi Lokálpatrióta Egyesület
Június 1. szombat	Környezetvédelmi világnap (játékos vetélkedő)	Közösségi Ház	Jókai Mór Közösségi Könyvtár
Június 2. vasárnap	Tanévzáró Gyermek istentisztelet	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Június 6. csütörtök	Zeneiskolai tanévzáró ünnepély	volt gimnázium épülete	Lébényi Általános Iskola és AMI
Június 9. vasárnap 9 óra 30 perc	Pünkösdi ünnepi istentisztelet úrvacsorával	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Június 9. vasárnap 8 óra 30 perc	Pünkösdi ünnepi szentmise	Szent Jakab templom	Lébényi Római Katolikus Plébánia
Június 10. hétfő 9 óra 30 perc	Pünkösdi hétfői istentisztelet	Evangélikus templom	Evangélikus Egyházközség
Június 10-16.	Katonai kiképzőtábor		Lébényi Bokszegetesület
Június 13. csütörtök 19 óra	Bankett	volt gimnázium épülete	Lébényi Általános Iskola és AMI
Június 14. péntek 17 óra	Ballagás	volt gimnázium épülete	Lébényi Általános Iskola és AMI
Június 15. szombat	Dal ünnepe	Tornacsarnok	Liszt Ferenc Vegyeskar
Június 17-19. hétfő-szerda	Napközi tábor a Gyülekezeti Házban	Gyülekezeti Ház	Evangélikus Egyházközség
Június 20. csütörtök 17 óra	Tanévzáró ünnepély	Tornacsarnok	Lébényi Általános Iskola és AMI
Június 22. szombat	Akadályfutó verseny		Lébényi Bokszegetesület
Június 24. hétfő 15 óra	Köszgyűlés	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Június 24-28-ig hétfő-péntek	Hungarocky tábor	Közösségi Ház	Hungarocky Táncgyűlés
Június 24-28-ig hétfő-péntek	Német tábor		Lébényi Általános Iskola és AMI
Június 24-28-ig hétfő-péntek	Foci tábor		Lébény SE
Június 24-28-ig hétfő-péntek	Kézilabda tábor kicsiknek		Lébényi Kézilabda és Szabadidő Sportegyesület
Június 29. szombat 13 óra	IV. Izórzó Nap- Városnap	Fő tér	Lébény Város Önkormányzata

KIÉRDEMELT TISZTELET ÉS MEGBECSÜLÉS

ÍRTA: NYERGES LÁSZLÓ

Szeretnék ezzel a cikkel bepillantást nyújtani a Lébényi Idősklub mindennapi életébe, hétköznapi és különleges programjaiba, és egyben az Önök figyelmébe ajánlani intézményünket, amely sokat segíthet az idősek lelki és testi életminőségének javításában. Könnyen előfordulhat, hogy akad Önök között olyan, aki közvetlenül is érintett ebben a témában, vagy esetleg a cikk elolvasása után szívesen ajánlaná idősklubunkat valamely hozzátartozójának vagy ismerősének.

Az idősklub napközi otthonos rendszerben működik, hétfőtől péntekig fél 8-tól tetszés szerint érkehetnek klub-

tagjaink, és fél 4-ig állunk a rendelkezésükre. Jelenleg 16 tag alkotja a közösséget, de a létszám 20 főig bővíthető. A klubtagok között vannak lébényi és mosonszentmiklósi idősek, testi vagy értelmi korlátokkal rendelkező szépkorúak és fiatalabbak, akiknek közössége az elfogadason, a kölcsönös segítségnyújtáson és tiszteleten alapul. Az idősklub elhelyezkedése a legideálisabb. Városunk központjában áll, közel az élelmiszerboltokhoz, orvosi rendelőkhöz, gyógyszer-tárhoz, takarékszövetkezethez és buszmegállóhoz. A forgalmas központ ellenére az épület csendes, árnyas udvara kellemes beszélgetések és vidám kártyapartik helyszíne.

A hétköznapokat sok beszélgetés, játék, kreatív elfog-



laltság, olvasás, séta, könyvtárlátogatás teszi tartalmassá. Mindezek mellett a tagoknak nagy segítséget nyújtanak a következők:

- étkezés biztosítása igény szerint, akár napi háromszor
- gyógyszerek felírása és adagolása
- bevásárlás
- hivatalos ügyek intézése
- tisztálkodási lehetőség biztosítása
- mosás
- az ellátottak hozzátartozóival való kapcsolattartás
- segítő beszélgetések, lelki segítségnyújtás

A fentiek mellett természetesen adódnak váratlan problémák is, amelyek megoldásában igyekszünk segítséget nyújtani.

A mindennapokat a sok-sok program és az évközi ünnepek közös megélése, megélése színesíti. Kapcsolatot ápolunk más idősklubok tagjaival, kölcsönösen vendégül látjuk egymást. Emellett szenior-olimpián és „Nyugdíjas Ki-Mit-Tud?”-on veszünk részt, kirándulásokat, előadásokat és zenei rendezvényeket szervezünk a klubtagok örömeire.

Édesapám, Nyerges József nótáénekes vezetésével havi egy alkalommal nótaklubot tartunk. Ilyenkor régi nótákat elevenítünk föl, újakat is tanulunk és közösen éneklünk. Ezeket a dalos délelőttiakat minden hónap első hétfőjén tartjuk 10-től fél 12-ig. Ez az eseményünk nyitott minden érdeklődő számára, szeretettel várjuk a következő alkalomra a nótás kedvű lébényieket és környékbelieket!

Rendszeresen kapunk segítő felajánlásokat, adományokat, amelyeket ezúton szeretnénk megköszönni! A tárgyi adományok mellett ugyanolyan nagy segítség, ha valaki önkéntesként, idejét rászánva betér a klubunkba egy-egy beszélgetésre.

Személyes meggyőződésem, hogy a most élő idős korosztály a kapottnál nagyobb odafigyelést és megbecsülést érdemel. A fiatalabb generációknak érdemes lenne nagyobb figyelemmel feléjük fordulni, hiszen óriási élettapasztalattal rendelkeznek, amiből a mai napig sokat lehet tanulni és hasznosítani. Ez a korosztály 50-60 évvel ezelőtt felnőve, egy nehéz korban, sokat dolgozva, sok-sok küzdelemmel tudta biztosítani megélhetését és a következő generáció kinevelését. Ezért feltétlenül tiszteletet és megbecsülést érdemelnek.

Intézményünk nyitott a lakosság előtt, örömeinkre szolgálna, ha bővülne a napközi otthon olyan idősekkel vagy rászorulókval, akik több időt szeretnének közösségben tölteni. Érdeklődés, kérdés esetén szívesen állunk a rendelkezésükre:

Nyerges László klubvezető
Idősek Klubja Lébény, Iskola u. 13.
Tel: 20-9832-447

ADNI JÓ!

ÍRTA: GÁL LÁSZLÓNÉ

Városunkban nemcsak a karácsonyi ünnepek előtt van lehetőség adományozásra, hanem az év minden napján. Kérés nélkül, önzetlenül adják az emberek a számukra valamilyen oknál fogva feleslegessé váló, de mások számára hasznos holmikat. A Lébényi Német Önkormányzat is csatlakozott a felajánlókhoz, már több alkalommal hoztak jelentős adományt.



Nagyon köszönjük az eddigi és a jövőbeni támogatásokat, mert így válik lehetővé, hogy minden évben három alkalommal adományt oszthassunk a rászorulóknak, segítve ezzel sok gyermeket és családot.

Aki a jövőben is szeretne adományozni, ne habozzon, keressen a következő elérhetőségek egyikén:

Gál Lászlóné
igazgatási ügyintéző
E-mail: szocpol@lebeny.hu
Telefonszám: 96/360-033 / 4-es mellék
9155 Lébény, Fő út 47.

FALKA-LAK KUTYANAPKÖZI

ÍRTA: ZUG VIRGÍNIA ÉS ZUG BÁLINT

Legyen tél vagy nyár, őszi vagy tavasz, mindegyik évszakban kellemes kikapcsolódást nyújt Lébény és környéke. A város turisztikai látványosságai és természeti adottságai kiváló kikapcsolódási és kirándulási lehetőséget biztosítanak mindenki számára.

A Falka-Lak kutyanapközi ilyenkor is gondol kis kedvenceikre. Míg kikapcsolódnak, kirándulnak, mi rendelkezésükre állunk, hogy közben biztos helyen, gondos kezek között tudhassák kutyusait.

Lébény központjában megtalálják családi kutyanapközinket, ahol hozzáértő felügyeletet biztosítunk kedvenceiknek. Hatalmas területen, játékkal egybekötve, igazi kutyapajtasokra találva élvezhetik az év minden napján napközinket.

Mit érdemes még tudni rólunk?

Zug Virgínia vagyok, civil állatvédő és családi kutyaoktató. 2016-ban Gödöllőn Dömötör Júliánál szereztem kutyaoktató tanúsítványt a „Láthatatlan póráz módszer és program” keretein belül. 2017 nyarán álmodtuk meg férjemmel, Zug Bálinttal a kutyanapközi létrehozását. Mostanra az egész országból, sőt a környező országokból is érkeznek hozzánk kutyusok vendégeskedni, köszönhetően az autópálya közelségének. A kutyusok nagy része visszatérő napközisnek számít. Természetesen nagy szeretettel fogadjuk a városunkba látogató vagy átutazó, és a környező városokból érkező kis kedvenceket, hogy igazi élményekben részesüljenek.

„Legyen az Ön kutyája is a Falka tagja, akár egy napra!”



JÉGVERMEK LÉBÉNYBEN

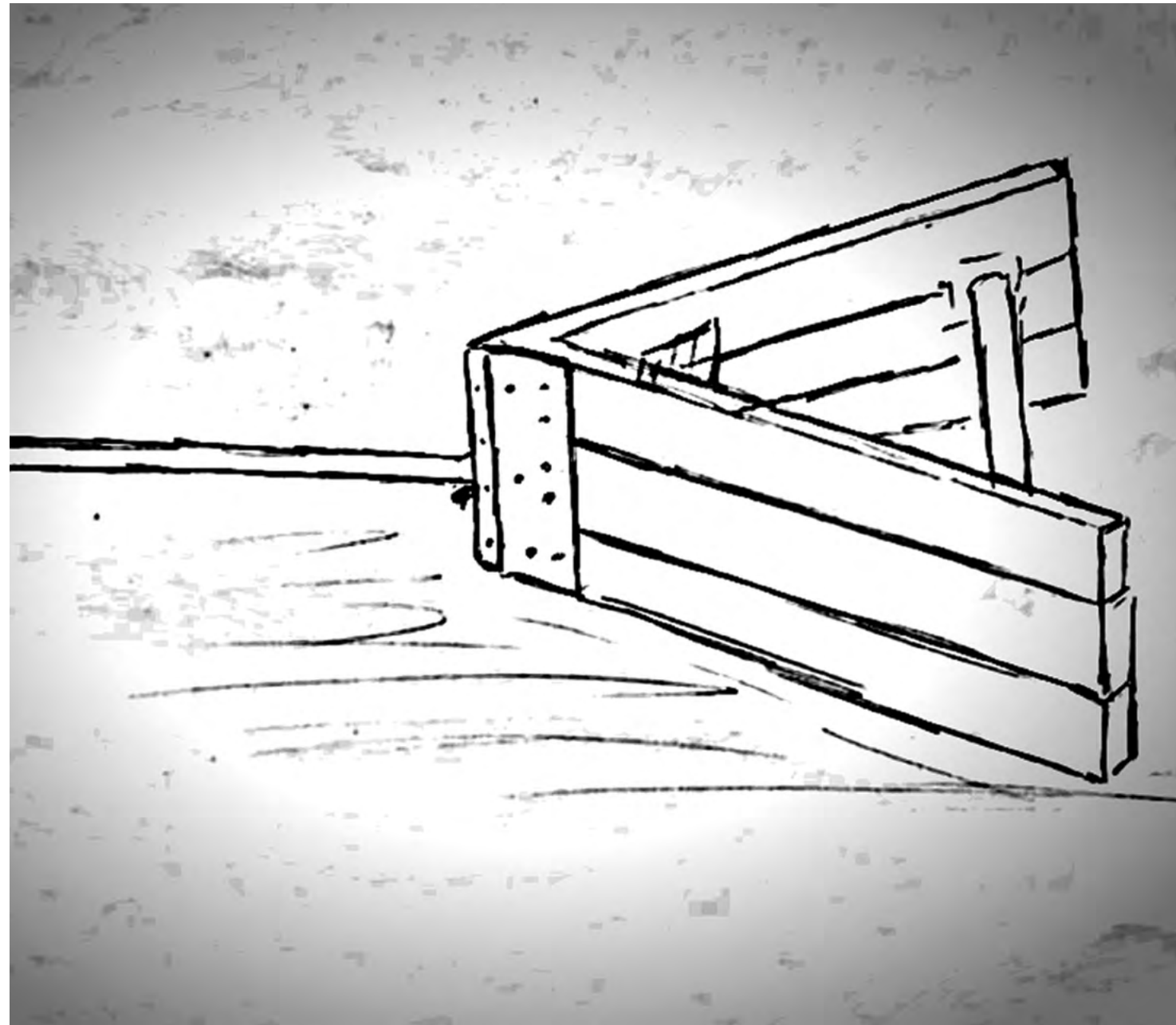
ÍRTA: V. WANDRASCHEK FERENC ANTAL, ALPOLGÁRMESTER

Téli téma lenne, de ebben a zavarodott emberi világban a természet, az évszakok is okoznak néha meglepetéseket.

Amikor hónap kellene lenni, meleg van, és fordítva. Tulajdonképpen ez indította el bennem az emlékezést a régi, téli Lébényre. Most, hogy egy kis hótól megbénult szinte a teljes közlekedés, az emberek kifogásolják az idő viselkedését. De hát tél van! Vagy annak kellene lennie. A Gondviselő nem véletlenül alakította így. Mi, akik a mezőgazdaságban dolgozunk, tudjuk, hogy milyen fontos ez az időszak is. Ezt most nem részletezem, de gondoljanak csak bele... Így jutottam el annak felidézésére, hogy a gyerekkori nagy telek időszakában mit is tettek az emberek a hétköznapiakban. Akkor se henyéltek, amikor a földeken nem lehetett dolgozni. Na, nem egészen, mert a trágyahordást, az erdőben a favágást és a jégghordást, vágást azért el lehetett végezni. Lébényben körülbelül hat jégverem volt a hatvanas években: a Tószér-Pápai Vendéglőnél (ma családi ház van felette a Huba parknál), a Nagyház-Kultúrház udvarán, a focipályán, a jegyárúsi bódé mögött, az Áruház udvar Tagosház felőli oldalán, a volt KTSZ-nél, a Bömbölde udvarán, a Magyar utca felőli részénél és a Tejcsarnok mögött, a sportcsarnok és az Iskola utcai épület (most raktár-párház) között. A jégvermek fontosak voltak, mert a hűtőtechnika még csak gyerekcipőben járt felénk. A jégvermek feltöltése komoly munka volt. A fogatok szállítását megszervezték, azonban a megfelelő vastagság elérésére, (ami cirka 20-30 cm) nagyon fontos volt. Elő kellett készíteni a jégvermeket a feltöltésre. A méreteik eltérőek voltak, így akadtak kisebbek és nagyobbak is. A csarnok melletti volt a legnagyobb (10 m hosszú, 4 méter széles, és 2 méter mély). A tetőzete mindegyiknek nádtető volt, ami a felső szigetelést oldotta meg. Ezek a jégvermek téglával voltak kifalazva, a föld felszínétől még 80 cm-rel kiemelve, így a tető nem érte közvetlenül a földet, ugyanakkor a tavaszi-nyári meleget is távol tartotta a jégveremtől. A szigetelésnek itt még nem volt vége, mivel az oldalfalak mellé szalmát raktak. Ezt úgy oldották meg, hogy a tűzfal felőli bejáratnál elhelyezett deszka csúszdán leengedett jég a szalmára esett. Az előre lerakott szalmával a feltöltés arányában tették a fal mellé, lezárva a fal és a jég közötti teret. Erre azért volt szükség, mert a pincékben is enyhe az idő, főleg télen. A tűzfal szabályosan fel volt rakva, mint a Tejcsarnok melletti házon. Mindkét oldalán volt bejárat, két létra-lépcsős. Itt azért volt így kialakítva, hogy könnyebben be lehessen hordani a jeget az épületbe, ahol ezt a tej hűtésére használták.

A tejszállítás is kényes feladat, hiszen fontos volt, hogy ne romoljon meg a tej, míg a városba ér. Itt Lébényben nagyon sok tejet termeltek, mind a tsz-ekben, mind a magánházaknál. (Még a régi világban építették, stabil építmény volt, kár érte.) Nade, térjünk vissza a jégveremhez! A jég a vendéglők, a cukrászdák, a húsboltok, a mozgó fagyaltárusok kel-

léke volt. A legtöbbet a Lébény-Mosonszentmiklósi ÁFÉSZ használta el. A jég nyerőhelye a lébényi Barát-tó, vagyis a Rabi-tó volt. Amikor elérte a megfelelő vastagságot, akkor pár ember nekiállt a vágásnak. A felszerelés fejszéből, csákyából, lapátból és vaskampóból állt. Nagyjából 1 négyzetméteres táblákat vágtak, és kihúzták a vízből, majd kisebb darabokra vágták. Ezután lovas kocsival rámentek a jégre, és megrakták a kinyert táblákkal. Igyekezni kellett, mert a még rajta lévő víz megfagyott, és nehéz volt emiatt a rakodás. (Mindig jó hangulatban, tréfálkozva folyt a munka. Minket gyerekeket elugrasztottak egy-egy üveg borért.) Az sem volt egyszerű, hogy a lovak rámenjenek a jégre.



Amelyek rámentek, azokat jégre vasalták (patkolták). A patkóra éles sarkokat kovácsoltak, majd csak később jött az a megoldás, hogy kicsavarozható sarokvasat kaptak. Volt hegyes és H alakú. Miután a rakodás megtörtént, a jeget a jégvermekbe szállították. A napi munka befejezésekor a nagy lék négy sarkába hosszú póznát/rudat tettek, ami leért a tó fenekére. Szalmacsutakat kötöttek a rudakra, ezzel jelezve, hogy a terület frissen van vágva. Mindezt a baleset elkerülése végett, hogy ha másnapra be is fagyana, akkor se lépjenek rá az emberek. Ugyanis mi gyerekek, oda jártunk csúszkálni és korcsolyázni. Itt jegyezném meg, hogy amikor szomjasak voltunk, akkor jégszilánkokat rágcstunk, mivel a felső vízfelület olyan tiszta volt, hogy azt megtettük. A lényeg, hogy a nyári időben a hűtést és a fagyitárolását az ilyen jégvermek készleteiből oldották meg. Fadézsákban tárolt fagyaltos tégelyekkel, triciklin járták a falut. Mivel a Tejcsarnok és a hozzá tartozó jégverem a szomszédságunkban volt, így ott látatlankodtunk csintalan gyerekként a barátaimmal. Nem sok helyen volt ilyen adottság, lehetőség. Nagyon gazdaságos volt. Ez a munkafolyamat is Lébény életéhez, téli napjaihoz tartozott. Kihasnálva a természetes körülmények adta lehetőséget, ami sajnos a jelenkorban már nincs így.

Jó emlékezni a téli élet másik emlékezetes mozzanatára, a havas utak szabadabb tételére. Gyerekként nagyon vártuk a telet és a havat, mert ilyenkor elővették a nagy hóékét, amit kettő vagy négy ló húzott. Ez a hóeke egy nagy V-alakú szerkezet volt, 70 cm-es tölgyfa padlókból állt, méretei: az egymásra rakott 10 cm tölgy padlók magassága 1.1 méter, a hossza cirka 4 méter. Az ékformát kiadó cirka 3 méterre nyílt. Az ék eleje kovácsoltvas ék volt, ami a belső keskeny rész összekötőjéhez volt építve úgy, hogy a rudat és a bókonyt tartó kampó is rá volt erősítve. A rúd elején volt hely az első pár lónak, a bókony rögzítéséhez kialakítva. Színe fekete volt. A hó mennyiségétől függően húzhatta kettő vagy négy ló. Az ülés kialakítása a fent említett összekötőre helyezett padlóval történt, amiről egy fő tudta hajtani a lovakat. A hátsó összekötő-kitámasztó távolabb volt a V-alak végétől, kicsit visszább. Ez egy masszív kitámasztó rúd volt. (Ide kötöttük a szánkóinkat mi gyerekek, ha megengedték.) A lovak csengővel voltak ellátva, hol a nyakra, hol a szerszáma (hám) erősítve, így jelezve, hogy jön a ló vontatta hóeke. De így használták a csengőket a fogatos szánkónál is. Nehéz felépítmény volt, és a fordulás is körülményesen ment. A fogatosokat ügyeletbe osztották ugyanúgy, mint nyáron a tűzügyeletnél. Így a viszonylag kis hőmennyiséget szét tudták nyomtatni, hogy a lakosság számára az élelmiszert, a tejet a lovas kocsi vagy a kevés autó, autóbusz el tudja szállítani. A fa hóékét aztán a jövő gépei, a lánctalpasok és a traktorok, majd a KPM váltotta.

DONI ÁTTÖRÉS

ÍRTA: V. WANDRASCHEK FERENC ANTAL; ALPOLGÁRMESTER

A magyar hadtörténet egyik gyászos napja. A II. világháború hatalmas vesztesége, mind a magyar hadsereg, mind az ország, mind a magyar lakosság részére.

1943. január 12-én az orosz vörös hadsereg megkezdte támadását a magyar királyi 2. honvéd hadsereg állásai ellen. Az előzmények: a hadsereget német irányítás alá helyezték, területi, időbeli alkalmazását nem korlátozták, nem határolták be. Mindemellett az akadozó ellátás, illetve annak teljes hiánya, valamint a felszereltség (hadianyag) és egyáltalán az utánpótlás deficitje teljesen megakadályozta a hősiesség helytállást végrehajtó 2. hadtest győzelmét. A túlerőben lévő orosz sereg így is csak nagy veszteségek árán tudta áttörni az arcvonalat. A hatalmas hideg, és az embertelen körülmények között küzdő katonák a sok hőstett ellenére nem tudták tartani az állásaikat. A 2. hadsereg parancsnoka, vitéz Jány Gusztáv vezérezredes volt az, aki lébenyi kötődéssel, rokoni szálakkal rendelkezett. A hatalmas túlerőben lévő orosz sereg ellen a hosszú arcvonal sikeres védelme akkor is kétséges lett volna, ha jobb ellátottsággal rendelkeznek. (Csak jöttek az oroszok, csak jöttek! Ahogy a mondás is tartja: Annyian voltak, mint az oroszok.) Itt most nem az én tisztem a katonai lehetőséget, körülményeket részletezni és elemezni, azaz, hogy 'mi lett volna, ha...?' A tény, hogy nekünk, magyaroknak az a kötelességünk, hogy erre az áttörésre, erre a harci cselekményre méltón emlékezzünk! Gondoljunk az elesettek, a sebesültek, és azokra, akik fogságba kerültek. Hiszen nincs olyan magyar város, falu, helység, ahol ne lenne áldozata. Nincs olyan család, ahol ne lett volna olyan érintett, aki valamilyen formában részese volt a szenvedésnek. Apák, fiúk, unokák, családtagok voltak kint a harctéren és a hátszágban eme hatalmas csatában. Közben a fogságban, a sebesültekben élt a remény, hogy valamikor hazatérhetnek a szeretteikhez. A mérhetetlen szenvedések után csak Isten kegyelmében bízva, de bízva. A seregen belüli veszteség hatalmas volt. Nem tisztem eldönteni a számok hitelességét, mivel az írásokban eltérő számokat tüntetnek fel. (Sajnos úgy került meghatározásra, ahogy a helyzeti történelem megkívánta.) Mi az iskolában 200.000 fős veszteséget hallottunk, egy másik írásban 120.000 fő volt feltüntetve. Voltam pár évvel ezelőtt a győri Evangélikus Öregtemplomban egy megemlékezésen, ahol egykori, visszatérő katonák – egy alezredes és egy másik tiszt – tartottak megemlékezést saját emlékeink, történéseik alapján. Ők az elesettek számát tekintve 130.000 főről beszéltek. Akármennyi is a pontos létszám, mindenképp sok, nagyon sok! Emlékezzünk, tiszteljük!



„A Doni tragédiát követően szinte minden magyar családban gyászoltak valakit. A fogságba esettek számáról a mai napig nincs pontos adat. Zúgjanak a harangok is az elesett hős katonák emlékére, akik a haza védelme mellett a vörös gyilkos, a kommunista eszme ellen is harcoltak. Rájuk sokáig csak titokban lehetett emlékezni, de még napjainkban is az idegenek fájdalma az elsődleges.”

Ez a skapuláré megjárta a Don kanyart. Sebesülten hazasegítette keresztapámat, Tóth Antal szakaszvezetőt. Emlékezzem mindig az utókor a hősökre, tisztelje odaadásukat a Hazáért!



HÚSVÉT CSODÁJA

ÍRTA: KOHÁRY FERENC



Számunkra a húsvéti örömhír: Krisztus feltámadott és él. Teljes bizalommal rábízhatjuk magunkat. Még a feltámadása előtt hangzott el Jézus ajkáról: „Romboljátok le ezt a templomot, és három nap alatt felépitem. (...) Ő azonban testének templomáról beszélt.” (János 2,19-21.) Ő maga tehát saját halálát és feltámadását hasonlította a templomromboláshoz és a templom újjáépítéshez.

Mire való a templom? Hogy legyen egy hely, ahol hangzik az ige, az emberek közelebb érzik magukat Istenhez. Egy épület, amelynek áhítatos csendjében elsimulnak a lélek hullámverései. Egy hajlék, ahol elhallgat a kétségek szava, és megerősödik a hit bizonyossága. Ahol az emberek odaborulhatnak Isten elé, és ugyanakkor egymáshoz is olyan közel jutnak, hogy testvéreknek érzik magukat.

A kőből épített templom önmagában véve mindezt nem adhatja meg, de Jézus megadhatja, mert ő Isten igaz temploma, nagyobb minden földi templomnál. Ő a találkozópontra ember és Isten között, és ő az igazi összefogó erő

ember és ember között. Ő az, aki közel hozza Istent hozzánk, és felemel minket. Szomorúan tapasztaljuk, hogy a templomrombolás, és a hit háttérbe szorítása ma is folyik ebben a világban, mégsem fordítunk hátat, mivel tudjuk: a templom újjáépül, mert Krisztus él! Mi tehát a húsvéti feladatunk keresztény életünkben? Megmutatni, érvényesíteni a feltámadott és élő Krisztusnak az erejét, amellyel romjaiból is felépíti újra az ő egyházát, újra hitvallókat támaszt, lelkeket lobbant újra lánggra, elnémult ajkakon zendíti meg a zsoltárénekeket. Azért vagyunk mi keresztyének, hogy bennünk és általunk ismétlődjön meg Krisztus feltámadása, és mindennap újra visszatérő tapasztalásunk legyen. Lássuk meg húsvét ünnepén ma is, hogy Krisztus él! Az ő élő hatalma és dicsősége ragyogjon fel nekünk, nyújtsuk oda a mi húsvéti bizonyosságtételünket mások elé!

A húsvéti csoda így ismétlődik meg újra és újra. Mondjunk hálát a mi feltámadt Urunknak dicsőséges munkálkodásáért!

25 ÉVES ÉVFORDULÓ

ÍRTA: KOHÁRY FERENC

Gyülekezetünk meghívására egy 20 fős alföldi csoport látogatására kerül sor az elmúlt évben, szeptember végén, a 25 éves testvérgyülekezeti kapcsolat alkalmából. A kerek évfordulóra mindkét gyülekezet nagyon készült. Mivel most mi, lébényiek voltunk a vendéglátók, így a három napra tartalmas programot állítottunk össze.



Szombaton délután a templomnál vártuk őket. Az üdvözlés után a Közösségi Házban vacsorával láttuk vendégül a már régről ismert kedves német testvéreket, akiknek sokat köszönhet a gyülekezetünk.

A vasárnapi istentiszteleten e sorok írója hirdette az ígét magyar és német nyelven. Helmut Gerstner alföldi lelkész köszöntőt mondott, és felidézte az elmúlt két és fél évtized találkozásainak örömteli eseményeit, amelyek az idősebbeket és a fiatalokat is megmozgatták. Az ünnepséget meg-

tisztelte jelenlétével Kovács Gábor polgármester, aki maga is járt Alföldben egy alkalommal. Köszöntőjében örömet fejezte ki a két település evangélikusai között fennálló szép és tartalmas kapcsolatot illetően, melynek ez a nap is bizonyítéka volt. A vasárnapi vendéglői ebéd után a helyiekből egy autókaraván állt össze, amellyel Mosonmagyaróvárra utaztunk. A Hansági Múzeumban, Szilágyi Dániel néprajzos muzeológus áttekintést adott a helytörténeti kiállításról. Ezután Kiss Miklós evangélikus esperes bemutatta a város nevezetességeit, köztük a tragikus emlékű magyaróvári sortűz helyszínét is. Ezt követően a dunacsúnyi duzzasztóművet tekintettük meg, ahol mindenki számára világossá vált a Duna elterelésének következménye. Este, ugyancsak a Közösségi Házban volt a vacsorával egybekötött jubileumi ünnepség, amelyen a lébényai gyermek citera-zenekar nagy sikerrel szerepelt. A finom ételek és a házi sütemények mindenkinek nagyon ízlettek. A régi barátok jól beszélgettek, megosztották egymással a családi híreket.

Hétfőn egy budapesti kirándulásra indultunk, melynek során megnéztük a főváros nevezetességeit, köztük a most felújított budai várat. Kedden reggel vendégeink megtekintették a győri evangélikus óvodát és a megújult gimnáziumi iskolaszárnyat, amelyről elismerően beszéltek.

Minden remény megvan arra, hogy ez a kapcsolat tovább folytatódjon. A két egyház vezetősége is ebben állapodott meg. Időközben felnöttek fiataljaink, akik már jól beszélnek németül, így tovább tudják ápolni azt, ami öszszeköt bennünket.



ÚJABB TARTALMAS ÉV A LÉBÉNYI ÖTE ÉLETÉBEN

ÍRTA: KOZSELSZKY ZOLTÁN, LÉBÉNYI ÖTE PK.

A 2018-as évben, az előző évhez hasonlóan 45 esetben kaptunk káreseti értesítőt. Ebből egy eset kivételével tudtunk reagálni, azaz szükség esetén megkezdhetjük volna a vonulást a szertárból. Ténylegesen 26 esetben vonultunk ki. A 45 esetből 7 tüzeset, 25 műszaki mentés, 10 téves, 1 kiérkezés előtt felszámolt, és 2 laktanyaszolgálat volt. A laktanyaszolgálatot viharkárok és tömeges események során - Lébény város és környéke védelme érdekében -rendelték el. Így káresemény bekövetkezése esetén a lehető leggyorsabban tudtunk volna beavatkozni.

Az eseteket tekintve elmondható, hogy átlagosan 6-8 percen belül tudjuk elhagyni a szertárunkat, 4 fővel. Büszkén megvallva, mindez kiemelkedő teljesítménynek mondható.

Néhány esetben előfordult, hogy első tűzoltói egységként értünk ki a kárhelyre. Ez a hivatásos kollégák lefoglaltságából adódhat. Ezekben az esetekben is sikeresen, szakmailag is elfogadható módon tudtunk helytállni. Egyes káreseteknél már a bejelentések alapján bizonyosan mondható, hogy az egyesület erőire nincs szükség. Ilyenkor a Katasztrófavédelem műveletirányítása – akik irányítanak és utasítanak bennünket –, a szertárban maradáást kéri. Ez egyrészt a felesleges költségek és zavarkeltés elkerülése érdekében történik. Továbbá azért, hogy maradjon riasztható erő, ha

másik káresemény is közbejönne. Például, ha a Lébény Katasztrófavédelmi Őrs tűzoltói egy eseménynél vannak, abban az esetben további káreseményre riaszthatóak maradnak az egyesületek és a mosonmagyaróvári, győri és csornai hivatásos tűzoltók.

A Lébény Tűzoltó Egyesület elsődlegesen Lébényt – a hozzá tartozó M1 autópálya-szakasszal –, és 2018 évtől Tárnokréti településeket védi. Tárnokréti település védelmét többek között a Mosonmagyaróvári Tűzoltó Parancsnokság kérésére vállaltuk. Másodlagos segítségnyújtásra távolabbi helyekre is riaszthatnak minket, ilyen is előfordult már több alkalommal.

Ezen feladatok elvégzéséhez az anyagi támogatások és a tárgyi eszközök mellett elengedhetetlen az emberi tényező is. Hiába a kiváló felszerelés, ha nincs kivonuló állomány, és hiába a segítő akarat, ha nincs megfelelő tudás. Sajnos a vonulást végzők száma viszonylag kevés. Ezen folyamatos toborzással próbálunk segíteni, de erre az önkéntes, önzetlen és elhivatott munkára csak kevesek hajlandóak és képesek. A meglévő vonulós állománynak viszont minden tisztelet kijár. A felkészültségük a folyamatos képzéseknek, és az elméleti-gyakorlati oktatásokon való részvételnek köszönhetően folyamatosan javul, így az elvárásoknak megfelelő. Ezt támasztja alá, hogy az elmúlt időszakban tűzoltás-vezetői



jogosultságot szerzett Imre Dávid, Szigeti Gábor Géza és jómagam, Kozselszky Zoltán. Továbbá kisgépkészítő vizsgát tett Ferenczi Gábor, Szigeti Gábor Géza, Réger Patrik és Varga Erik. A Steyr tűzoltóautó beépített szivattyújának kezeléséből vizsgázott Imre Dávid és jómagam. Imre Dávid ezen felül a megkülönböztető jelzés használatához PÁV I vizsgát és teherautó vezetői jogosítványt szerzett. Utóbbi saját költségére, mindezt elsősorban a tűzoltói munka elvégzésének támogatására. A „C” kategóriás jogosítványval rendelkező szakemberek létszámát tekintve állunk a legrosszabbul. Sajnos az emelkedő támogatói összegekből még mindig nem engedhetjük meg a több százezer forintos jogosítványok megszerzési költségeinek fedezését.

Viszont az emelkedő bevételeknek köszönhetően költöttünk tanfolyamokra, a szertárunk korszerűsítésére, átalakítására és szakfelszerelés vásárlására is. Ezekből kiemelném, hogy a szertárunkban új padlózat készült a tanyeremben. Megvásárlásra került egy speciális szakfelszerelés, egy túlnyomós füstventilátor, amely egy teljesen új és modern technika. Ezzel az eszközzel önmagában is komoly segítséget tudunk nyújtani a hivatásos tűzoltóknak. A tüzesetek oltási idejét több perccel megrövidíthetjük, a másodlagos károkat jelentősen csökkenthetjük, és nem utolsósorban jelentősen növelhetjük a beavatkozás biztonságát. A ruházatunkat frissíthettük új egyenpólokkal, illetve új bútorzatot is vásároltunk. Tűzoltó sisaklámpák, bóják, elsősegélyláda, valamint porral oltó és habbal oltó kézi tűzoltó készülékek is beszerzésre kerültek.

Köszönhető ez a Lébény Város Önkormányzata és Képviselő-testülete által jelentős mértékben emelt támogatásnak. Továbbá – a teljesség igénye nélkül felsorolva – településünk cégeinek és vállalkozóinak, melyek: a Lébényi

Autópálya Mérnökség, a Transdanubia Kft., a Scania Hungaria Kft., Éder Zoltán e.v. (volt Almádi Truck Kft.), Kiener Hungaria Kft., az Engel Hungaria Alumínium Öntöde Kft., a Calor 2000 Kft., a Lébény Március 15. Mezőgazdasági Termelő Szövetkezet, Rozsoszki Ákos e.v. (gépi földmunkák), Matsek Attila gazdálkodó, Kerekes Tibor e.v. (áru fuvarozó), Novák Gergely e.v. (bútorasztalos), Dr. Mentessz Szilvia gyermekorvos, Autósbolt-Lébény NagyAutóház és a Földes-tó tulajdonosai. A cégek kapcsolattartó személyeinek külön köszönet a többletmunkájukért! Köszönjük továbbá a Katasztrófavédelemnek, az egyesület tagjainak, és nem utolsósorban a lakosságnak! Mindannyiuktól többféle formában kaptunk segítséget a működésünkhöz és fejlődésünkhöz. Kérem, engedjék meg, hogy ismételten megköszönjük bizalmukat, adományait és segítségüket!

A 2019-es terveink közé tartozik a szertárunk továbbfejlesztése, valamint a szakfelszerelések bővítése, elhasználódottak lecserélése.

Céljaink elérése érdekében hulladékvasat és alumínium dobozokat továbbra is gyűjtünk, melyeket előzetes egyeztetés (06-70/3600401) után elszállítunk. Az alumínium italdobozokat a szertár előtt (Lébény Fő út 60.) található piros gyűjtőkonténerbe lehet elhelyezni. Az adó 1 %-ával is lehet egyesületünket támogatni! Ezen segítségnek köszönhetően a 2018-as évben is jelentős bevételünk keletkezett, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni! Az idei évben is számíthatunk az 1 %-os felajánlásokra, az ehhez szükséges adószámunk: **18536584-1-08**.

Az interneten is elérhetőek vagyunk: a „Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület” Facebook oldalon.

NYÚJTSD A KEZED TE IS!

ÍRTA: FÜLÖP RENÁTA

A Magyar Vöröskereszt Helyi Szervezete a hagyományokhoz híven, évente három alkalommal szervez véradást kis városunkban, Lébényben, melyek ősszel, télen, és nyáron kerülnek megrendezésre.

Idén február 13-án tartottuk meg az első alkalmat, mely ismét szép eredménnyel zárult, ugyanis 110 fő volt a megjelent véradók száma. Nagyon szép eredmény a téli időszakhoz, és az influenza megbetegedések eshetőségéhez képest. Jómagam is szervező vagyok, amit továbbra is nagy lelkesedéssel végzek, és örülök, hogy ilyen eredményekkel tudhatjuk magunk mögött ezeket a megszervezett alkalmakat. Egyben büszke is vagyok, hogy városunkban ilyen szép számban nyújtják kezüket véradóink, hogy segítsék a beteg embereket. Nagyon szépen köszönjük azoknak a véradóknak is, akik a környező településekről eljönnek ide hozzánk vért adni, hogy továbbra is segítsenek a rászoruló beteg embertársaikon, ami nagyszerű érzés és önzetlen cselekedet.

A véradás alkalmával a megszokottól eltérően, kicsit különlegesebb ízekkel leptük meg véradóinkat. Zsíros kenyérral, különféle zöldségekkel dúsítva, valamint forralt borral és teával vendégteltük meg őket. Továbbá hűtőmágnest kaptak

ajándékba, különböző vöröskeresztes emblémákkal ellátva.

A Helyi Szervezet nevében szeretnék továbbra is köszönetet mondani Lébény Város Önkormányzatának, illetve a helyi képviselő-testületnek, hogy támogatásukkal gondolkodnak ránk, és segítenek abban, hogy lehetőséget teremtsünk a véradó alkalmakra. Továbbra is köszönöm Horváth László, a helyi szervezet elnökének a munkáját. Köszönjük Pálinger Bélának, aki meghirdeti az alkalmakat a Lébényi Kábeltelevíziós Képűtségben, Pusztai Dórának, aki abban segít, hogy minél több emberhez eljusson a véradás híre. Köszönetet mondok önkénteseinknek, Kókainé Hatos Juditnak, Horváth Sándorné Erzsébet néni, Csete Lászlóné Mancsi néni, Fördös Jánosné Gizi néni, Máté Gáborné Kati néni, akik nagy örömmel és lelkesedéssel segítik munkánkat, és kínálják véradóinkat forralt borral, meleg teával, amit rendszeresen a Gast-Vital Kft. dolgozói készítenek el. Ezúton újra megköszönöm, megköszönjük munkájukat!

Zárásként annyit szeretnék mondani, hogy aki teheti és szeretne, éljen a véradás lehetőségével! Csodálatos érzés, hogy ezzel az apró cselekedettel milyen sok ember életét lehet megmenteni.

SZÍVBŐL SZÓLT A DAL

ÍRTA: LENZSÉRNÉ ANDREA

A Szent Jakab-templom kiváló akusztikája tette még varázslatosabbá a hagyományos adventi hangversenyt, amelyet Gógh Tibor plébános úr nyitott meg.

Az ünnephez illő, kötődő szerzemények csendültek fel. Az előadók igazán kitettek magukért, a lehető legjobb tudásukat próbálták beleadni a művekbe, amelyek között régi és mai feldolgozások is szerepeltek.

Szívből szólt a dal...

A meghitt, gyönyörű műsor után a közönséget és a fellépőket forralt bor, tea, valamint finomabbnál finomabb sütemények várták a Templom téren felállított sátorban.

Gyermekek kacaja, és baráti beszélgetések moraja töltötte be a teret a város karácsonyfájának tövében.



ZENEI FELTÖLTŐDÉS

ÍRTA: NYERGES-ZOMBÓ KATALIN

Kórusunk számára a 2018-as év adventi időszakában egy szívet melengető esemény volt, amikor eleget tehattünk a jánosomorjai Canto Excolo kamarakórus meghívásának. A lébényi templomban már két alkalommal is énekeltünk együtt, és most a Vox Angelica kórus is bemutatkozhatott december 22-én a jánosomorjai közönség előtt. A két kórus karácsonyi koncertje, és az együttes előadásban elhangzó kórusművek után, közös forraltborozás és vidám hangulatú vacsora alkalmával ismerkedtünk meg egymással még jobban, és fűztük szorosabbra a baráti szálakat.

A tavaszi időszakra is bőven vannak terveink. Március végén Lövön veszünk részt kórustalálkozón, nagyböjti zenei áhítatot szervezünk, Virágvasárnap és Nagypénteken passiót éneklünk a Szent Jakab-templomban. Várhatóan május végén ismét sor kerül a HoldKórusok Találkozója megtartására, amelyre szeretettel várjuk a lébényi hallgatóságot! Ha nem szeretnék az egész estét a templomban ülni, akkor is nyitva áll Önök előtt a rendezvényünk. Nyugodtan térjenek be ez idő alatt a templomba akár csak pár percre is, egy kis zenei feltöltődésre!

KÖSZÖNIK AZ 1%-OT

A Lébényi Szent Jakab Templom „Vox Angelica” Kórus tagjai köszönetet mondanak mindazoknak, akik felajánlották a 2017. évi SZJA-juk 1%-át, összesen 88 808 Ft-ot. Az adományt az alapító okiratban megfogalmazott célok megvalósítására fordítottuk.

A Lébényi Szent Jakab Templom „Vox Angelica” Kórus a 2016. évi felajánlott SZJA 1%-ból (126 119 Ft) és a 2017. évi felajánlott SZJA 1%-ból (88 808 Ft), összesen 214 927 Ft-ból, hangszert, digitális zongorát vásárolt.

Segítségükre a továbbiakban is számítunk!

Lébényi Szent Jakab Templom

„Vox Angelica” Kórus

Adószáma: 18339703-1-08



Kedves Lébényiek!

Aki teheti, kérjük rendelkezzen adója 1%-ával a Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar javára, amit a kórus működésére fordítunk.

Adószámunk: 19109255-1-08



LÉLEGEZZ! DE HELYESEN!

ÍRTA: KERTAI REBEKA

„A lélegzés minden élet lényege, forrása és alapja. Lélegezni annyi, mint élni. Helyesen lélegezni: egészségesnek lenni.”



Te helyesen lélegzel?

Az olvasó értetlenkedve állhat a kérdés előtt, mi az, hogy helyesen lélegezni? Miért, van rossz lélegzés is? Nem csupán az a lényeg, hogy kapjunk levegőt?

Általánosságban elmondható, hogy a magyarok többsége is rosszul lélegzik. A lélegzés egy olyan automatikus dolog, ami születésünktől kezdve magától működik, nem igényel felügyeletet, szinte észre sem vesszük, hogy zajlik a folyamat. Ez mindaddig kitart, amíg olyan helyzetbe nem kerülünk, ahol ez megváltozik. Például, mikor egy nehéz feladat előtt állunk, úgy indulunk neki, hogy veszünk egy nagy levegőt. Vagy biztos mindenki tapasztalta már azt, amikor stresszhelyzetben hirtelen felgyorsul a légzésünk, szinte zihálunk, kapkodunk a levegő után. Tehát kijelenthető, hogy légzésünk és a hangulatunk között jelentős összefüggés mutatkozik. A helytelen lélegzésnek előbb vagy utóbb káros következményei lehetnek. A felületes, kapkodó légvétel miatt megváltozik a szervezetben a szén-dioxid aránya. Ettől kialakulhatnak érzékenységek, betegségek, mint például az allergia, túlsúly. Az agy és a szív működésére is negatívan hat, illetve a rákos sejtek szaporodásának is kedvez. A helytelen légzésből adódhat fejfájás, energiahiány, alvási problémák, figyelmetlenség, feledékenység, magas vérnyomás, szorongás és depresszió is.

Csináljunk egy próbát!

Figyeld meg a saját, természetes légzésedet úgy, hogy nem irányítod! Vedd górcső alá, hogy hogyan és hova szívod a levegőt, továbbá milyen a belégzés és kilégzés ritmusa, illetve a mélysége. Számold meg, hány ütemen keresztül szívod be és fújod ki a levegőt! Ha azt érezted, hogy szinte nem is telik meg a tüdő, hanem csak valahova „középre” megy a levegő, valamint a belégzésed és kilégzésed ritmusa nem egyezik meg, akkor te sem lélegzel helyesen. A mindennapi

élet tevékenységeinél is sokszor elfelejtünk levegőt venni, visszatartjuk a légzést, miközben ezt észre sem vesszük. Az általam tartott edzéseken és jógaórákon folyamatosan figyelmeztetnem kell a résztvevőket, hogy vegyenek levegőt. Jó hír viszont, hogy egy kis gyakorlással könnyen megtanulható az egészséges lélegzés. A helyes légzőtechnikának már gyakorlás közben, és hosszútávon is érezhetjük pozitív hatásait.

Hogyan lélegezzünk helyesen?

Az általam leghasznosabb vélt, és fiziológiailag is leghelyesebb légzőgyakorlatot szeretném megosztani az olvasóval annak érdekében, hogy mindenki könnyen megérthesse és kipróbálhassa otthon, akár az újság olvasása közben.

Vegyél fel helyes testtartást! (Ha már itt problémákba ütközöl, minél előbb keres meg!) Az orrodon keresztül lélegezz! Képzeld azt, hogy a köldöködön keresztül beáramlik a levegő a hasadba, és kidülled (1. hasi lélegzés), majd átmegy a levegő a mellkasodba, megnyílnak az alsó bordák (2. mellkasi lélegzés), végül megtelik a tüdőcsúc is a belélegzett levegővel (3. kulcsfonti lélegzés). A kilégzés ugyanebben a sorrendben történik: először a hasból, majd a mellkasból, végül a tüdőcsúcából áramlik ki a levegő. A gyakorlat közben a lélegzés ritmusa is fontos, legyen lassú, kiegyensúlyozott, rendszeres! Figyeljünk arra, hogy a kilégzés ugyanolyan hosszú legyen, mint a belégzés! Végezd a gyakorlatot, kb. 3-4 percig! Ennek a légzőgyakorlatnak teljes jógalégzés a neve. Aki részletesebben szeretné megismerni, annak ajánlom B.K.S. Iyengar könyveit.

Érdekeség, hogy az európai nők kb. 90%-a a kulcsfonti légzéssel lélegzik, ami az egyik legfelszínebb technika, mert így a tüdőbe szinte alig áramlik levegő.

A helyes lélegzés pozitív hatásai a teljesség igénye nélkül:

- csökkenti a szorongást és a stresszt
- megerősödik a szív és az immunrendszer
- növeli a tüdő hatékony működését
- megerősíti
- javul az agy működése
- pozitív hatással van a kiválasztásra és az emésztésre
- növeli a szervezet energiaszintjét
- elősegíti a pihentető alvást
- a pránájama (légzőgyakorlatok) rendszeres gyakorlásával megelőzhetőek a daganatos betegségek

Tapasztalatból és szívből ajánlom mindenkinek, hogy lélegezzen tudatosabban, helyesebben! Gyakoroljon, hisz ezek a pozitív hatások nem elhanyagolhatóak, az egészségünket pedig nem vehetjük félvállról, hisz az életet nem kibírni kell, hanem élvezni!



LÉBÉNY | KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA

Lébény Város Önkormányzatának ingyenes lapja. | Felelős kiadó: Lébényi Közös Önkormányzati Hivatal. | Szerkeszti a szerkesztőbizottság: Kovács Gábor, Pusztai Dóra, Árendás Anikó | Lapzártá: 2019. március 20. | 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, Kovátsné Uray Tímea, Fülöp Renáta, Gál Lászlóné, Fülöp Lajosné, Laki Ibolya, Lenzsérné Andrea, Varga Zsuzsanna, Zug Virginia és Zug Bálint, Tóthné Horváth Veronika, Knopfné Tilinger Ildikó, az iskola 3., 7., 8. osztályos tanulói, Zsargó Lilla, Nyerges László, Tétényi Éva, Limpné Kovács Katalin, Merkó Éva, Beregszászi Balázs, Tóth Máté, Nyerges-Zombó Katalin, Koháry Ferenc, v. Wandraschek Ferenc Antal, Kozselszky Zoltán, Kertai Rebeka, Árendás Anikó, Kovács Gábor, Pusztai Dóra.

ISSN 2060-4971