

KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA

# LÉBÉNY

2020. FEBRUÁR  
XIV. ÉVFOLYAM (2020/1) 58. SZÁM



## KIS VÁROS, NAGY SZÍVVEL

Zöldség

3. oldal

A barátságról

13. oldal

Tüdőlebens kicsit  
másképp

21. oldal

Sport-és  
egészségnap

33. oldal

# TARTALOM

## ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

- Zöldség
- HelloBaba
- Különleges év volt 2019

## BÖLCSŐDEI, ÓVODAI, ISKOLAI HÍREK

- Nyílt napok az óvodában
- Az iskolai élet

## KÖZÉLET

- Az Országos Vizsla Főverseny Elődöntője
- Isten éltesse a 90 éveseket!

## APROPÓ

- A barátságról
- Lébény
- Munkácsy kiállítás
- Recept klub

## RENDEZVÉNYEK ÉS MEGEMLÉKEZÉSEK

- Süti mestereink újra alkottak!
- Fontos, amit megosztasz?!/!
- Mályvavirág és a megosztás
- A legkisebbek programjai
- Rajzfilmünnepe és karácsonyi játszóház
- Tökös délután
- Tüdőlebens kicsit másképp
- Színes világ
- Színek és érzések
- Idősek világnapja
- Kergesd el a tankokat!
- Rendezvényterv

## A CIVIL SZERVEZETEK ÉS EGYHÁZAK HÍREI

- A zene az egyetlen világnyelv
- Lehet élni zene nélkül?
- Önkéntes tűzoltóink továbbra is munkában!
- Jelentés a múzeum háza tájáról
- Ahol a szív és a lélek találkozik
- Sport-és egészségnap

## EGÉSZSÉGPERCEK

- A betegség a belekben kezdődik!

# ZÖLDSÉG

## ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

Annyi mindent lehet mostanság olvasni a klímaváltozásról... Szomorú, hogy ez is a politika részévé vált, válik! 20200202 – milyen szép ez a számsor... Ma +15 Celsius fok volt délután! Melegrekordok dőltek meg a napokban. Azért ez nem átlagos. Illetve most vizsgálva ez még a sokévi átlagba belefér, de mi lesz, ha jövőre is ez lesz? Mi van, ha tényleg egy „klímakatasztrófa” előtt állunk?

Mit tehetünk mi kisemberek, hogy javuljon a helyzet? Úgy nem lehet normálisan élni - mert őrzítő -, ha megállás nélkül azt sulykolják belénk, hogy a csokis kiflinkben lévő pálmaolaj miatt kipusztulnak az esőerdők, ha beindítjuk az autónk motorját, felgyorsul a sarkvidéki jégsapka olvadása, vagy ha nem zárjuk el fogmosás közben a víz-

csapot, akkor kihalnak a vadon élő állatok! (Anna Gavalda után, szabadon.)

Ennél azért több a környezetvédelem! Nem ijeszgetetni kell, hanem cselekedni!

Nos, igen. Mi a mi felelősségünk és miről nem tehetünk? Nagy kérdés... Tisztázzuk! Ha valaki eldobja az utcán egy cigarettacsikket, ő szemetel. Ha valaki a lomtalánítását az erdő alatt gondolja helyénvalónak, az bünt követ el a természet ellen.

Ha valaki nedves diólevelet vagy kukoricakórót éget a kertben, az legalább száz embernek okoz bosszúságot, és több kárt okoz a természetnek, mint egy tucat helyközi járatú csuklóbusz.

Ha a péknél a kiflit/zsemlét papírzacskóba tesszük, vagy esetleg otthonról hozott textilzacskóba, akkor sokat teszünk a környezetünk élhetőségéért.

Gondoljanak bele! Ha mondjuk egy nylonzacskó 1 gramm, akkor csak Lébényben naponta több kilogrammban mérhető a napi műanyagszemét mennyisége. És a zöldséget is így vesszük meg a felvágottat is. Éves szinten műanyag-tonnákról beszélhetünk – csak Lébényben!

Miként kerül az árokpartra egy kifuserált hűtő? Egy kilyukadt, szétfoszlott fotel? Aki ezt az erdő szélén képes kidobni, annak milyen lehet a lelke? Aki a kopott, lefutott autógumit a Hanságban dobja el, vajon ő milyen ember? Meggyónja-e ezt a templomban? Eljön-e az önkormányzat által szervezett tavaszi szemétszedésre?

Istentelen az ilyen ember! Más takarítja el a mocskát – és talán még jót nevet is ezen. Meg arra hivatkozik, hogy drága a szemétszállítás...

Tudják hány lebényi lakos keresi meg a hivatalt, hogy „vágjuk ki a háza előtti fát, mert hullik a levele”? Vágjuk ki, de legyünk zöldek... Lébény legyen zöld, de az adott porta előtt levél ne hulljon...

A környezetszennyezés nemcsak a közvetlen szennyezésben nyilvánul meg. Milyen helyzet az, amikor jelentős költségráfordítással rendbe tesszük egy külterületi utat, majd pár nappal később, amikor csapadékos napok jönnek, s egy gazda pont ekkor megy végig a dűlőúton több tonnás erőgéppel? Ő el tud menni ott, semmi kétség, de a többiek? Tudom, kit érdekel?! Oldja meg az önkormányzat...



Mennyi energiát, gázolajat, munkaidőt pazaroltunk el hiába?

Kedves Lébényiek! Nem lehet az egyének nyakába varrni, hogy olvadnak a sarkköri jégtablák, hogy soványak a jegesmedvék – ez igazságtalan lenne. Mossanak fogat csurgó csapvíz mellett! Zuhanyozzanak minden nap! Emberek vagyunk. Gyarlók. De ennek is vannak határai...

Rossz hűtőt a hulladékudvarba kérik leadni (ingyenesen!), kiflit ne nylonzacskóba kérjünk, vizes holmit ne tüzeljünk – még a megengedett napokon se, egyáltalán: figyeljünk a környezetünkre!

Vannak jó példák is.

Van, aki makkot ültetett, és a kikelő magoncokat – előzetes egyeztetés után – elültette az egyik lébényi játszótér kerítése mentén. Köszönöm

Dani, hálás vagyok ezért neked! Tettél értünk. Értünk tettél...

Amikor eljön a tavaszi szemétszedés ideje, több-kevesebb lébényi polgár minden évben segít nekünk, hogy közösen megtisztítsuk a közvetlen környezetünket. De miért is kell ezt tenni? Mert mások szemetelnek... Mennyivel egyszerűbb és „környezetbarátabb” lenne, ha erre a műveletre nem is lenne szükség?!

Mi lenne, milyen jó lenne, ha nem szemetelnének... Kedves Mások! Ha ezt olvassátok, gondolkozzatok el ezen: ne szemeteljete! Ha szeretitek Lébényt, ha otthonotoknak tartjátok ezt a kisvárost, kérlek Benneteket, ne szemeteljete!

Gazdák! Kérlek Benneteket, hogy esős időben ne menjetek a földutakon nehéz gépeitekkel!

Lébényiek! Kiflit a kézbe, semmi képpen se műanyag zacskóba kérjete!

Barátaim! Ültessünk – közösen – sok-sok fát Lébényben! Nos, igen, hullik majd a levele, de oxigént ad nekünk. Tisztítja a környezetünket.

Lébény: Kis város, nagy szívvel. Ez jó. Talán már sokaknak ismerős ez a szlogen. Itt az ideje újítani! Nem váltani, csak újítani. Lébény: Kis város, zöld szívvel.

Ez egy üzenet. Ez egy cél. Ez egy lehetőség...

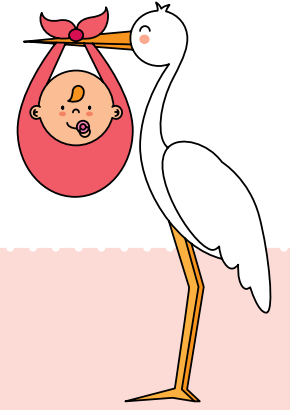
Ez egy üzenet (főleg) az új generációnak. Célunk az egészséges környezet megőrzése. Ez az egyetlen lehetőségünk a túlélésre...

Várjuk az e tekintetben elkötelezett lébényiek jelentkezését! Minden segítséget köszönünk. Várjuk az építő ötleteket. A legjobbakat egy, a címlapon is látható táskával jutalmazzuk! Hajrá Lébény!



# HELLOBABA

## BABAPERSPEKTÍVA



### Gólyahírek

#### Kisbabáink:

Gyermek neve	Szülők neve	Születési dátum
Nemes Levente	Nemesné Dékán Andrea és Nemes Roland	2019.07.27.
Molnár Maja Dorottya	Molnár Attiláné és Molnár Attila	2019.08.17.
Németh-Kósa Zoé	Kósa Kinga és Németh Balázs	2019.08.19.
Jónás Melodi Bejke	Orbán Krisztina Zsuzsanna és Jónás Árpád	2019.08.25.
Kelemen Dominik	Németh Viktória és Kelemen Imre Attila	2019.08.29.
Szabó Lőrinc	Kovács Boglárka és Szabó Lőrinc	2019.09.06.
Sóvágó Dominik Patrik	Sóvágóné Juhász Annamária és Sóvágó Ádám	2019.09.10.
Bedő Marcell Zsolt	Saru Livia és Bedő Zoltán Zsolt	2019.09.12.
Németh Dániel Attila	Varga Cintia és Németh Attila	2019.10.09.
Gecsei Hunor Zsolt	Gecseiné Tuba Tünde és Gecsei Zsolt	2019.10.10.
Stergerits Adél	Stergerits Szabina és Stergerits Attila	2019.10.28.
Kolonics András	Kolonicsné Buga Viktória és Kolonics András	2019.11.15.
Ferenczy Alex	Ferenczyné Gzásó Anett és Ferenczy Mihály	2019.11.18.
Simon Kata	Simon Erzsébet és Simon József	2019.11.27.
Szarka Marcell	Szarka-Nemes Csilla és Szarka Ádám	2019.12.31.

Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk!

# KÜLÖNLEGES ÉV VOLT 2019

BEMUTATKOZIK DR. SZÜTS ÁDÁM, A LÉBÉNYI HIVATAL ÚJ ALJEGYZŐJE



**Dr. Tóth Tünde jegyző:** „Sokan érdeklődtek településünk aljegyzője iránt, így engedjék meg, hogy bemutassuk Önöknek hivatalunk új kollégáját, dr. Szüts Ádámot. Nemcsak Ádám személye új a hivatalunkban, hanem maga a pozíció is, amely az egyik igazgatási előadói munkakör aljegyzői munkakörre alakításával alakult ki, betöltésére pedig pályázat útján került sor 2019. szeptember 1-jével. De át is adnám a szót a szerkesztőnek, illetve Ádámnak, hogy mutakozzon be a lakosságunknak!”

**Szerk.:** Ádám, kérlek mondd nekünk néhány gondolatot magadról és a korábbi munkádról!

**Ádám:** Győrből származom, de immáron két éve Győrújbaráton élek a feleségemmel, akivel a tavalyi évben házasodtunk össze. A Győr-Ménfőcsanak Megyei Kormányhivatal Törvényességi Felügyeleti Osztályán dolgoztam közel 9 évig, ahol a helyi és nemzetiségi önkormányzatok, valamint a társulások törvényességi felügyeletét láttam el, így az önkormányzati szféra nem ismeretlen terület számomra. Ha úgy tetszik, az egyik oldalról a másik oldalra kerültem,

persze ez azért nem ilyen egyszerű.

**Szerk.:** Mesélj nekünk a váltásról, és az eltelt idő benyomásairól! Milyen a lébényi hivatalban dolgozni?

**Ádám:** A tavalyi év, ezen belül a szeptember két szempontból is nagyon különleges időszak volt az életemben, hiszen az esküvő mellett majdnem 9 év után munkahelyet váltottam. Úgy éreztem, hogy új kihívásra és motivációra van szükségem. Előző munkakörömből kifolyólag mindig is érdekelt az önkormányzati szféra, így nagyon örülök annak, hogy pályázatom pozitív elbírálásban részesült, és a lébényi hivatal aljegyzőjeként dolgozhatok. Bevallom őszintén, volt bennem egy egészséges félsz a váltás kapcsán, de ez abban a pillanatban elszállt, amint megismerkedtem leendő kollégáimmal. Egy kiváló csapat tagja lettem, mindenki kedvesen és örömmel fogadott. Úgy gondolom, hogy a mai világban nagy értéknek számít, ha az ember egy olyan közösség része lehet, ahol mindenki számíthat a másikkal.

**Szerk.:** Pontosan mik a feladataid, illetve az ügyfelek mivel kapcsolatban kereshetnek téged?

**Ádám:** Főbb feladataim közé tartoznak a képviselő-testületi működéssel összefüggő ügyek; a hatósági tevékenységgel összefüggésben pedig az üzletek, telephelyek engedélyezése; a bejelentés-köteles kereskedelmi és ipari tevékenység nyilvántartásba vétele; szálláshelyek nyilvántartásba vétele. A kedves lébényiek fordulhatnak hozzám bizalommal, ha ilyen jellegű ügyeket szeretnének elintézni.

**Szerk.:** Arról mesélj még nekünk, hogy mit vársz ettől a munkától!

**Ádám:** Legfőképpen azt várom, hogy az eddig megszerzett szakmai tapasztalatomat és tudásomat kamatoztatva, további nagyon értékes tudásra, tapasztalatra tudjak szert tenni. Céлом pedig az, hogy a rám bízott feladatok magas színvonalon történő ellátásával hozzájáruljak a kedves lébényiek elégedettségéhez, és az önkormányzatiságba vetett bizalom erősítéséhez.

**Szerk.:** A munka mellett azért mindig fontos a kikapcsolódás is. Nálad ez mivel telik?

**Ádám:** A munka mellett nagyon szeretek olvasni, feleségemmel közösen kirándulni, moziba, színházba járni, valamint szeretjük a baráti társaságunk körében eltölteni a szabadidőnket.

**Szerk.:** Köszönjük Ádám a bemutatkozásodat, és további sok sikert és lendületet kívánunk a munkádhoz!

**Dr. Tóth Tünde:** Én is köszönöm! Az eltelt mintegy fél tapasztalatai fényében úgy érzem, Ádám kiválóan be tudott illeszkedni mind a munkakörébe, mind a hivatal csapatába, és nagyban segíteni tudja mind a jegyzőt, mind a hivatal egészének munkáját, nemcsak itt Lébényben, hanem a Mecseri Kirendeltségünkön is.

# NYÍLT NAPOK AZ ÓVODÁBAN

ÍRTA: LENGYEL-KÓKAI ESZTER



November második hetében nyílt napokon vehettek részt a nagycsoportosok szülei. Főleg anyukák, de apukák és nagyszülők is betekintheztek gyermekük, unokájuk mindennapi óvodai életébe. Kevés alkalom adódik arra, hogy megnézhesék, mit csinálnak a gyermekek az oviban, mit tanulnak, hogyan zajlanak a foglalkozások.

A vendégek mindhárom csoportban az óvoda keretein belül működő heti rendszeres néptánc oktatás mozgásos-zenei anyagából láthattak egy összeállítást.

A Katica csoportban Márton naphoz kapcsolódó verseket, dalokat, mondókákat gyűjtöttek egy csokorba. A dallamviszhang, a dallambújtatás, a ritmusgyakorlatok kiválóan alkalmasak a gyermekek belső hallásának és koncentrációképességének fejlesztéséhez. Az énekes játékokat vizuális tevékenységekkel folytatták. Egy előre elkészített libás képet díszítettek sormintával. A színek és formák ritmikus váltakoztatása jó megfigyelésre és pontosságra készítette a gyermekeket.



A Tulipán csoportban egész héten a háziállatokkal foglalkoztak. A nyílt napon a környezeti nevelés keretein belül egy tanyát rendeztek be állatokkal. A gyerekek nagyon élethű hangutánzással mutatták be kedvenc állatukat, majd tulajdonságaik alapján csoportosították őket. A nap második felében termények ragasztásával készítettek képeket.

Az első napon egy mozgásos foglalkozásba pillanthattak be a Hóvirág csoportosok szülei. A csoportban eltöltött napon bekapcsolódhattak a játékba és a kézműves tevékenységbe. Mivel minden óvodai tevékenység -köztük a szabad játék is- a folyamatos napirend része, volt olyan gyermek,

akinek egyik mikrocsoportos tevékenységhez sem volt kedve, de örömmel hívta anyukáját a szőnyegre építkezni. A gyerekek sokkal természetesebben viselkedtek, a szülőkkel való közös játék külön öröm volt számukra. Nekünk óvónőknek is kicsit nagyobb a rálátásunk ilyenkor a gyermek-szülő viszonyra.

A szülők megismerhették munkánkat, módszereinket, valamint azt, hogy milyen megoldásokat alkalmazunk egy-egy helyzetre és hogyan biztosítjuk ennyi gyermek számára a biztonságos, vidám légkört.



## AZ ISKOLAI ÉLET

2019. SZEPTEMBER 2. HÉTFŐ - 2020. JANUÁR 24. PÉNTEK



A statisztika szerint:

Iskolánk létszáma: 308 gyermek  
Lébény alsó tagozat: 111 gyermek  
Lébény felső tagozat: 158 gyermek  
Zeneiskolások: 70 gyermek  
Bezi tagiskola: 18 gyermek  
Mecsér: 21 gyermek

Ez a tanév is hagyományosan a Határtalanul pályázattal indult. Szeptember 9. és 13. között a hetedik osztályosok megjárták Erdély csodálatos tájait. Majd következtek a szülői értekezletek, ahol a szülőket tájékoztattuk a tanévvvel kapcsolatos általános tudnivalókról (szünetek, programok, feladatok). Október 4-én a papírgyűjtés új helyszínén, de a megszokott lelkesedéssel zajlott. Közel 24 tonna papírt gyűjtöttünk össze, melynek értéke közel 330. 000 forint volt. Október 7-én környezetvédelmi projektnap keretében az alsósok a Bakonyban, a felsősök a Ság hegyre kirándultak. Október 22-én a nyolcadik évfolyam megemlékező műsorára gyűltünk össze a Községi Házban, melyet a diákok másnap a városi rendezvényen is bemutattak. Az

október 25-i pályorientációs napon meglátogattuk városunk üzleteit, üzemait. Az őszi szünetben kipihentük a dolgozók hétköznapi életét, azaz a házi feladatokat, kisebb-nagyobb dolgozatokat és feleleteket. November 8-án a lampionos felvonuláson a némettanárok vezetésével közösen emlékeztünk Szent Mártonra, és hirdettük a Szeretet erejét/fényét. November 15-én a Filharmónia diákbérlet első előadását hallgattuk a tornateremben (In Medias Brass Quintet: Mesék az aranyhangszerek birodalmából címmel). November végén zajlottak a fogadóórák, amikor a szülőknek alkalmuk volt a szaktanárokkal beszélni gyermekük tanulmányairól. December 6-án iskolánkat is meglátogatta a Mikulás, krampuszaival bejárta a tantermet, és megajándékozta a diákokat, pedagógusokat. Aznap este a felső tagozat a hagyományos Mikulás bulin táncolt (volna) hajnalig, Nagy Szilárd zenéire. Az osztályprogramok egész évben folyamatosan zajlottak: mozizás, kirándulás, színházi előadások, ajándékozások, beszélgetések. A volt gimnázium épületében hétről hétre kigyúltak a gyertyák az adventi koszorún. Az egészségnapon jól megmozgattuk testünket, és a szülői munkaközösség tagjai finom ételek-

kel vártak minket. Idén is volt méz- és zöldségekóstolás. December 20-án a 3-4. osztályosok csodálatos karácsonyi műsorral várták a tornaterembe a diákokat, iskolai dolgozókat, szülőket, családtagokat. A téli szünet után egy utolsó nagy feladat várt a diákokra, megtartani vagy javítani a tanulmányi eredményükön. Január 22-én a Himnuszra emlékeztünk a magyar kultúra napján. Az alsósok a Garabonciás Együttessel, a felsősök rövid műsorral ünnepeltek. Közben a Zeneiskola sem pihent, hiszen tanszaki koncertek voltak: fafúvós, billentyűs, pengetős-, illetve az adventi koncert, melyek mind nagy sikert arattak. A 3. és 5. évfolyam úszásoktatáson vett részt Mosonmagyaróváron. A Pedagógiai Programban meghatározottak szerint orvosi vizsgálatok is zajlottak. A német nemzetiségi nyelvoktatás keretein belül több kirándulásra, foglalkozásra is sor került. Versenyeken is részt vettünk, közismereti tárgyából, zenéből és sportból egyaránt. Ezeket év végén bemutatjuk.

A gyerekek szerint:

**Milyen az első osztály?** - kérdeztük az 1. osztályosoktól (Osztályfőnök: Kiszeli Dóra)

„Nagyon jó! Megtanultunk olvasni! Megtanultunk számolni! Megtanultunk írni! Megtanultunk hajtogatni! Sokat tanulunk! Szeretem a matematikaórát. Szeretem az énekórát. Szeretem a rajzórát.”

**Mi a legkedvesebb emléketek az első félévről?** - kérdeztük a nagyokat.

2. osztály (osztályfőnök: Dömsödiné Szücs Anita): „A klubdelután! Finom sütik és innivalók voltak! Finom volt

a gyümölcssaláta! Nagyon jó volt a seprútánc! Nagyon jó volt az újságpapír-tánc! Nagyon jó volt a szobortánc! A limbózás is nagyon tetszett, és a többi zene is! Jó volt az ajándékozás is!”

3.a osztály (osztályfőnök: Limpné Takács Nikolett): „Az ajándékozás az osztályban, mert adtunk és kaptunk. Sajnos sokan betegek voltak, és nem jöttek el, hiányoltuk őket. Jó ajándékokat kaptunk: bögrét, tollat, csokit, mandarint. Zenét is hallgattunk, sütit is ettünk.”

3.b osztály (osztályfőnök: Vargáné Miksi Mónika): „Amikor a Padlásra mentünk Győrbe, az nagyon jó volt! A bakonyi kirándulás is jó volt, felmentünk a magas helyekre. A németes kirándulás is jó volt, a múzeum is tetszett. Az egészségnapon jó volt, amikor plakátot készítettünk!”

4.a osztály (osztályfőnök: Horváth Beatrix): „Tetszett a faültetés az Ákoséknál, és az, hogy megsimogattuk az állatokat! Jó volt az új játszótéren, amikor együtt játszottunk. Az adventi séta is jó volt, vettünk adventi díszeket és kulcs-tartót is! Voltunk a Mekiben, és jó sokat ettünk!”

5.a osztály (osztályfőnök: Kovács Istvánné): „A Mikulás buli volt a legjobb, mert volt pizza és jól lehetett táncolni. A bátorságpróba volt a legjobb, mert együtt voltunk! A biciklizés is tetszett. Nekem az 1956-os megemlékezés is nagyon tetszett! Jó volt, hogy kirándultunk a Ság hegyre.”

5.b osztály (osztályfőnök: Lévai Rita): A kirándulás volt a legjobb, amikor a Ság hegyre felmáztunk. A Mikulás buli jó volt a zene, sokat táncoltunk. A biciklizés is jó volt. A tesi órán az EXATLON pálya a legjobb! A közös sütés is jó volt! Jó volt megnézni a múzeumot!”



6.a osztály (osztályfőnök: Zsargó Lilla): A Lázár Ervin programos budapesti cirkusz volt a legjobb, mert szórakoztató volt. A légtornászok tetszettek legjobban! Az a legjobb, amikor együtt az osztály! A tekés is jó volt! A korizás nagyon tetszett! Jó, amikor együtt van az évfolyam!”

6.b (osztályfőnök: Füsi Renáta): A lampionos felvonulás volt a legjobb, mert szép volt, ahogy együtt vonultunk. A Mikulás buli is nagyon jó volt, jól buliztunk és nagyon elfáradtunk. Az a jó, amikor együtt lehetünk és jókat nevetünk.”

**Milyen volt a Határtalanul kirándulás?** – kérdeztük a hetedikesektől.

7. a (osztályfőnök: Pék Vilmosné) és 7. b (osztályfőnök: Gyurós Tamara):

„Szeptember 9-én a Határtalanul program keretében Erdélybe látogattunk. A busz hajnalban indult, ezért még sokan aludtak. Órákkal később megérkeztünk Torockóra, ahol Kati néni és az asszonyok nagy szeretettel fogadtak minket. A kirándulás során Tordán is jártunk, ahol végigjártuk a hasadékot, majd Torockón megmáztuk a Székelykőt. Dévára is elutaztunk, és a gyermekotthonban élő gyerekeket megajándékoztuk a régi ruháinkkal, játékaikkal, új tanszerekkel, tisztálkodószerekkel. Vajdahunyadvárra is ellátogattunk, Fehéregyházán megnéztük a Petőfi emlékművet. Segesváron Drakuláról mesélt nekünk Bujtás tanár úr. Gyulafehérváron várat és templomokat látogattunk. Szalagot kötöttünk az emlékművekre, és koszorút helyeztünk el a történelmi helyeken. Az utolsó napon Kolozsvár felé indultunk, Mátyás királyra emlékeztünk. A körösfői templomban megpihentünk, és elénekeltük Vasvári Pál



emlékművénél a Himnuszt, majd a Királyhágónál elhagytuk Erdélyt. Fáradtan, de sok élménnyel érkeztünk haza szeptember 13-án, pénteken este.”

**Milyen volt a felvételi?** – kérdeztük a nyolcadikosoktól.

8.a (osztályfőnök: Jenei Zsuzsanna): „Felkészítettek minket a legnehezebbre és könnyebb volt, mint amire számítottunk. Könnyű volt, de sok volt benne a hibázási lehetőség. Nagyon 'rástresszeltünk', nagyon izgultunk, és ezért hibázhattunk. Nehéz volt az idegen környezetben a felvételi megírása.”

8.b (osztályfőnök: Sárváriné Lénárt Livia): „Nem volt nehéz. A matek nehéz volt. A magyar nehéz volt. A vitt pontjaimra is nagy szükség van, de jól sikerült a felvételem! Néha zavaró volt a többi felvételiző jelenléte! Sokat készültünk rá. Most újra izgulunk, hogy mennyi pontot értünk el.”

# AZ ORSZÁGOS VIZSLA FŐVERSENY ELŐDÖNTŐJE

NÉMETH TIBORRAL BESZÉLGETEK, AKI ELŐZŐÉV SZEPTEMBERÉBEN LÉBÉNY VÁROSÁBAN, AZ ORSZÁGOS VIZSLA FŐVERSENY DUNÁNTÚLI REGIONÁLIS ELŐDÖNTŐJÉNEK EGYIK FŐSZERVEZŐJE VOLT.



**Szerk.:** Mesélj nekünk Tibi az esemény indulásáról, illetve arról, hogy kiknek köszönhetően szervezhattétek meg ezt a nivós rendezvényt Lébényben!

**Tibi:** Maga a szervezés messzire nyúlik vissza. Már 2018 októberében az országos értekezletünkön felkértek minket az elődöntő lebonyolítására. Mivel már több hasonló versenyt szerveztünk, így jó hírünk volt, és természetesen szívesen vállaltuk ezt is, hiszen többéves tapasztalat állt mögöttünk. Itt meg is ragadnám az alkalmat, hogy megköszönjem a szervezésben való segítséget a Győr-Moson-Sopron megyei területi szervezetnek, Mikola Gézának, a Győr - Moson - Sopron Megyei Kynológiai Szervezet elnökének, a Győr-Moson-Sopron Megyei és Országos Vadász kamarának, valamint a helyi Rábca-menti Vadásztársaságnak. Köszönetet szeretnék mondani Lébény Város Önkormányzatának a támoga-

tásáért, valamint dolgozóinak a segítségért, és remélem, hogy a jövőben is tudunk partnerként együttműködni.

**Szerk.:** Hány versenyzőtök volt szeptemberben?

**Tibi:** 17 kutya versenyzett, 8 megyéből, és innen ment tovább a győztes az országos megmérettetésre, ahol a második helyet sikerült megszereznie.

**Szerk.:** Mik voltak az elődöntő tapasztalatai az előző évekhez képest?

**Tibi:** Már a válogatóra is olyan kutyák jönnek el, akik Nyugat-Magyarország legjobb kutyái. Ide már meghívás alapján érkeznek a versenyzők, hiszen ezt megelőzően már teljesíteni kell ahhoz, hogy meghívják a kutyát. Szint alapján működik a dolog. A versenyzés nagymértékben függ attól, hogy „milyen lábbal kel fel a kutya”. Nálam is előfordult már, hogy egy „zöldfülű” kutyával voltam versenyen, aki végig jól teljesített, majd egy ru-



tinfeladatnál mondta be az unalmast, és kiestünk. Megesik az ilyen, de ezért kell fejben nagyon ott lenni, embernek és kutyának egyaránt.

**Szerk.:** Az idei évre mik a terveitek? Hasonlóan az előző évekhez, szeretnétek versenyt szervezni idén is?

**Tibi:** A tavalyi pozitív tapasztalatok miatt idén már fel is kértek minket az országos döntő megszervezésére. Ez egyelőre nincs még eldöntve, de véleményem szerint ezt idénre meg fogjuk nyerni.

**Szerk.:** Miért tartjátok fontosnak, hogy Lébénybe hozzátok ezt az eseményt?

**Tibi:** A természeti adottságok és a körülmények itt nagyon jók, valamint a visszajelzések alapján mi is büszkén vállaljuk, és teszünk eleget a felkéréseknek. Országos döntő még sosem volt Lébényben, de úgy néz ki, hogy idén ez is teljesülhet.

**Szerk.:** Te indulsz az idei évben valamelyik versenyen?

**Tibi:** Igen, szeretnék az augusztusi válogató versenyen indulni, itt Lébényben. Innen az első három kutya jut tovább az elődöntőre.

**Szerk.:** Mitől függ, hogy ki nyer? Milyen az igazán jól versenyző kutya?

**Tibi:** A jó idegzetű kutyák tudnak csak labdába rúgni. A vizsláknál elmondhatom, hogy sok függ a vezetőtől, de a szülőktől is. 6-7-8 hónapos korban válik el, hogy alkalmas-e a versenyzésre a kutya vagy sem.

**Szerk.:** Hogy zajlik a felkészítés a kutya első versenye előtt?

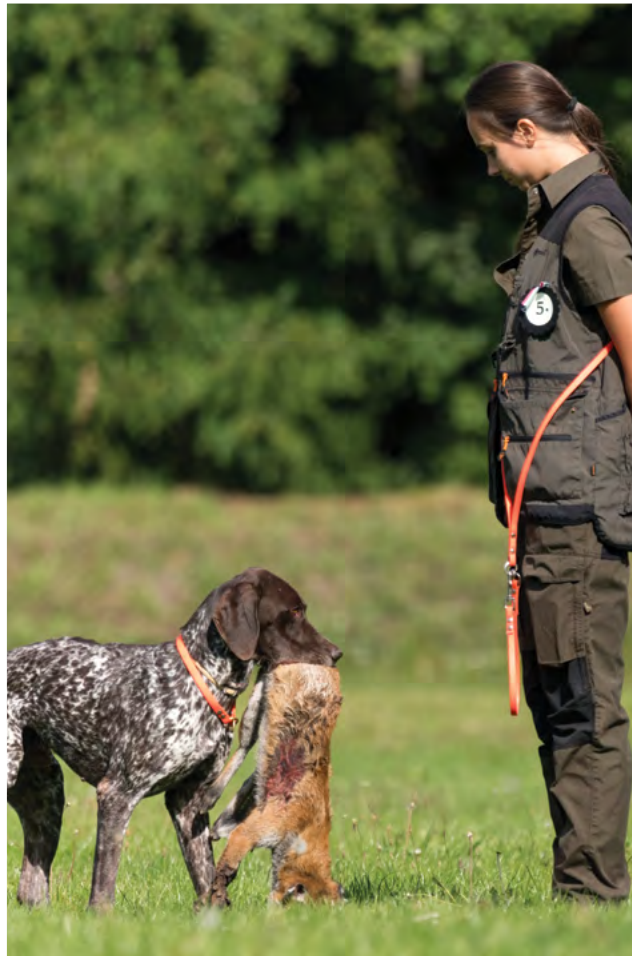
**Tibi:** Ahhoz, hogy a kutya tisztességesen helyt tudjon állni, legalább 2 év kell. Alapvetően legalább ennyi idő kell, hogy meg merjen jelenni egy versenyen. Maga a versenyre való trenírozás az első időszakban a követ-

kezőkből áll: kihozni a kutyából a vele született képességeket, idomítás, a feladatokkal történő megismertetés, megértetés. Ez heti több alkalommal zajlik körülbelül egy órában. Ha már mennek az alapfeladatok és megérti, hogy melyik szituációban mit kell csinálni, utána lehet növelni a feladok nehézségét, összetettségét. Első körben műapporttal (állati bőr, tollal befedett apport fa) lehet gyakorolni. Ezt követően lőtt vaddal folytatódik a munka, amikor is már életszerű helyzeteket gyakorolunk, például: nyúl vonszalékot önállóan megtalálni, az útvonalat kidolgozni, visszahozni a kiindulási helyszínre. Egy verseny négy programból áll össze: mezei munka, vízi munka, erdei munka, róka akadály. Mindezek időre mennek, és a feladat elvégzésének minőségét pontozzák.

**Szerk.:** Mesélj nekünk a magyar vizsla fő jellemzőiről! Szerinted érdemes egy családnak házi kedvencként vizslát választania?

**Tibi:** Igen, mindenképp javaslom, mert a magyar vizsla nagyon családcentrikus, barátságos, érzékeny lelkű. Mindenkit szeret a családban, de mindig megvan számára a főnök. Emellett igen intelligens, és könnyen tanul. Nagyon jó házi kedvenc.

**Szerk.:** Tibi, köszönjük az interjút és sok sikert kívánunk neked/nektek az idejévhöz!



## ISTEN ÉLTESSE A 90 ÉVESEKET!

ÍRTA: ÍRTA: GÁL LÁSZLÓNÉ

**Orbán Viktor miniszterelnök által aláírt emléklappal, ajándékkal és jókívánságokkal köszöntöttük meg 90. születésnapján Szabó Imrét és Szebik Gézát. Életük példaeértékű, mind munkásságukat, mind családi életüket tekintve.**

### Szebik Géza

1929. október 23-án Lébényben született. Itt végezte iskoláit, azonban már nagyon fiatalon dolgoznia kellett, földműveléssel és állattartással foglalkozott. Géza bácsi mindig sok állatot, teheneket, lovakat, sertéseket és tyúkokat tartott. Abban az időben, az 1950-es, 1960-as években sok család biztosította így a megélhetését. Etették, gondozták az állatokat, folyamatosan dolgoztak, nem volt hétvége, sem pihenőnap. Ráadásul korán kellett felkelni, és végezni a nehéz munkát. A teheneket kézzel fejték, majd a tejet elvitték a helyben lévő átvevő helyre, a tejszarnokba. Sajnos volt olyan, amikor jelentős anyagi kár érte őket, mivel nem fizették ki a leadott tej teljes árát. Elmesélte nekünk, hogy lovas kocsival hordta be a földéről a takarmányt, hintójával pedig versenyeket nyert. Ilyenkor mindig nagyon büszke volt a lovai teljesítményére, de a magáéra is. Felesége, Piroska néni partnere lett az állattartásban, földművelésben is. Kivette a részét a nehéz fizikai munkákból is a család ellátása mellett. Két fiúuk született, Géza és András. Négy unokájukkal és négy dédunokájukkal lett teljes a család. A velük töltött idő boldogsággal, örömmel tölti meg mindennapjaikat. Géza bácsi 5 éve adta el az utolsó lovát, ami nagyon megviselte, nehezen látta be, hogy nem tudja tovább gondozni, és azóta is hiányzik neki. A hosszú élet titkáról mosolyogva mondta, hogy az étkezések után egy pohár bor elfogyasztása bizony jótékony hatással bír.

### Szabó Imre

Imre bácsi Bakonyban, Porván született, 1929.10.01-én. Megérkezésük után azonnal mesélni kezdett életéről. Elmondta, hogy az bizony kalandosan és küzdelmesen telt. Sokat tanult, dolgozott és elköltözött Magyarországról, de visszatért ide. Felelevenítette gyermekkorának nehézségeit és örömeit is. Például, hogy az iskolába mezítláb kellett járnia, és mennyire szerette a földrajzot. Az iskola elvégzése után dolgozni kezdett, megnősült. Úgy érezte, hogy feleségével nem tud itthon érvényesülni, ezért 1956-ban elhagyták az országot egy szebb jövő reményében. A Vöröskereszt Ausztrián át Svájcig, Bázelig segítette őket. Svájcra jól emlékezett földrajzi tanulmányaiból, ezért úgy gondolta, hogy megfelelő lesz, és letelepedtek. Az ország befogadta őket, albérletet is kaptak. Fél év alatt megtanulta a német nyelvet és felgyorsultak az események. Munkát kapott a hajózási kereskedelemben, rakodó munkás volt, tehergépkocsit vezetett. Később pedig házmesterként tevékenykedett, amikor önálló albérletbe költöztek. Családja a három gyermekkel lett teljes, akik felnőttek, Svájcban és Németországban élnek és dolgoznak. Amikor felesége meghalt, úgy döntött, hogy visszajön Magyarországra, Lébénybe. Felvette a kapcsolatot a lébényi rokonaival, ismerőseivel és egy „kedves asszonnyal”, így nevezi második feleségét, akivel immár 17 éve élnek házasságban. Nem panaszkodnak, pedig őket sem kerülték el a betegségek. Sokat olvasnak, televíziót néznek és igyekeznek tartalmasan eltölteni idejüket. Imre bácsi nem felejtette el szép magyar nyelvünket, jókat tudnak beszélgetni. Megjósolták neki, hogy hosszú élete lesz, és így is történt.

Rövid kórházi kezelés után 2019. november 16-án elhunyt. Nyugodjon békében!





# A BARÁTSÁGRÓL

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



„A barátom csendes angyal, újra megtanít repülni, ha a szárnyaim már nem emlékeznének, hogyan kell.”

Madarat tolláról, embert barátjáról - tartja a mondás. Ez nem csupán arra figyelmeztet, hogy próbáljunk gondosan barátokat választani, hanem magába foglalja a barátság egyik nagyon fontos alapkövét is, a hasonlóságot. A barátság egy olyan kötelék, ami talán még a szerelemnél is erősebb.

A baráti kapcsolatban nincs kényszer, azt mi magunk választjuk, mi teremtjük. Nem fűződik hozzá semmiféle érdek. Nem azért töltünk együtt időt, mert valamit szeretnénk elérni, hanem egyszerűen csak minden pillanatban jól érezzük magunkat egymás társaságában. A jó barátság kezdetekor sokszor azt érezzük, mintha már régóta ismernék egymást. Mintha már találkoztunk volna.

Barátságok születnek már óvodás korában is. Ők egymás kezét fogva haladnak a sorban, ugyanazt a jelmezt választják farsangkor, és sokszor még az óvoda után is együtt játszanak a játszótéren.

Az iskolában a barátok időnként együtt írják a leckét. Kibeszélik a napi történéseket, mindenben segítenek egymásnak. Akár ugyanazt a sportot űzik, és persze nyáron is szerveznek közös programokat.

Aztán idővel néha úgy adódik, hogy barátainkat elsodorja mellőlünk az élet. Ennek lehet oka, hogy más városban tanulunk tovább, vagy költözés kerül kilátásba. De hiába a távolság, vagy a kevesebb együtt töltött idő. Az igaz barát onnan mutatkozik meg, hogy az újabb találkozáskor mindig onnan folytatódik a beszélgetés, ahol legutóbb abamaradt. A sok közös emlék és a kalandok pedig örökre összekötnek bennünket. A legcsodálatosabb azonban, hogy életünk során bármikor köttethetnek új barátságok is. Akár egy véletlen találkozás eredményeképp.

A barátaim olyannak fogadnak el, amilyen vagyok. Többnyire mosolygósan, de ha szomorú napok jönnek, akkor is ott teremnek hirtelen. Együtt minden könnyebb.

Mellettük mindig önmagamot adhatom. Sokszor magunk is meglepődünk, hogy bármilyen témáról képesek vagyunk beszélgetni a legnagyobb mélységekig.

Az igaz barátokra mindig számíthatunk. Azt hiszem ők az élet egyik legnagyobb ajándékai. Történjen bármi, ők mindig velünk maradnak. Remélem ezeket a sorokat olvasva, kicsit mindannyian visszaemlékeznek régi barátaikra, emlékeikre. Aztán hívják is fel legjobb barátjukat, és invitálják egy finom kávéra, egy kellemes beszélgetésre és egy óriási ölelésre.



## LÉBÉNY

ÍRTA: LENZSÉRNÉ ANDREA

Valahol messze, a kislépföldi tájon,  
Repülünk kifeszített szárnyakon,  
S mint egy csodás pihe-puha vánkos,  
Alattunk fekszik egy város, Lébény.

Innen indulsz, ha csalogat az út,  
Mégívni minden nagy háborút,  
S ide szállsz vissza, ha legyőz az álom.  
Otthonod csak egy van a világon, Lébény.

Hanság, mely a nyugati határig elér,  
Amit itt kaptál, az mindig benned él.  
Mindegy, életed bárhol is folytatod,  
Csak egy hely lesz az otthonod, Lébény.

Változnak az idők, mint az évszakok,  
De ez a hely mindörökké várni fog.  
A nagyvilágban vár számos élmény,  
De az otthon melegét adja: Lébény.




Időszaki kiállítás a PÁKH-gyűjteményből

*Munkácsy*  
MUNKÁCSY ALAPÍTVÁNY

**2019**  
december 14.

**2020**  
március 8.

# Munkácsy

## Munkácsy

### MOSONMAGYARÓVÁRON

KIÁLLÍTÁS · AUSSTELLUNG · VÝSTAVA



**Cselley-ház**  
Mosonmagyaróvár, Fő utca 19.



## RECEPT KLUB

### ÉDES KATEGÓRIA



#### I. helyezett:

Kovács Vivien (Csokis-mogyorós mascarpone torta)

#### Tészta: (26 cm átmérőjű tortaforma)

- 6 tojás
- 6 e.k. kristálycukor
- 6 e.k. finomliszt, kakaó (3-3 e.k.)
- 1 cs. sütőpor

#### Mascarpone krém:

- 500 g mascarpone
- 200 ml habtejszín
- 1 csomag habfixáló
- 50 g porcukor

#### Csokoládés-mogyorós krém:

- 200 ml habtejszín
- 80 g mogyorókrémes csokoládé
- 100 g étcsokoládé

#### Díszítéshez:

- 200 ml habtejszín

#### Elkészítés:

Tészta: Kakós piskótát készítünk.

Mascarpone krém: A habtejszint a cukorral és habfixálóval felverjük. Ezután hozzáadjuk a mascarpone-t.

Csokoládés-mogyorós krém: A habtejszint edénybe tesszük, hozzáadjuk a kockára tört csokoládét, és gőz fölött felolvasztjuk.

A tésztát kettévágjuk, és az egyik felét visszatesszük a tortaformába. Rákenjük a mascarpone krém felét. Rákanalazzuk a felolvasztott csokit, utána betesszük a hűtőbe, míg meg nem köt a csoki. Majd mehet rá a krém másik fele, erre pedig a másik piskótalap. Miután lehűlt, kivesszük a tortaformából. Tejszínnel megkenjük, ízlés szerint díszítjük.

### REFORM KATEGÓRIA



#### I. helyezett:

Szűts Márta (Sport szelet diétásan)

20x30 cm-es tepsizhez:

#### Összetevők:

- 50 dkg Dia Wellness kakaós kekszmorzsa (vagy ugyanennyi vaníliás kekszmorzsa + 4ek cukrozatlan kakópor)
- 1 ek. (2 dkg) cukrozatlan kakaópor (a vaníliás kekszmorzsánál ez 4 ek.)
- 15 dkg vaj
- 5 dkg Dia Wellness negyedannyi édesítő
- 1 dl kókusztej vagy tehéntej (számolni a CH-val)
- 90 g folyékony kókuszolaj
- 20 dkg Dia Wellness kakós nassoló (cukormentes étcsoki)

#### Elkészítés:

1. A vaját, édesítőt és tejet egy edényben összeolvasztjuk, majd a kakóporral elkevert kekszre öntjük.

2. Hozzáadjuk a rumaromát és alaposan összedolgozzuk.

3. Sütőpapírral bélelt tepsibe nyomkodjuk úgy, hogy a felülete egyenes legyen.

4. Hűtőben megdermesztjük, tálcára borítva. A kakaós nassolóval és kókuszolajjal gőz felett csokimázatot készítünk, ezzel bevonjuk, és megvárjuk, míg rádermed. Forró késsel vágjuk fel.

# SÜTI MESTEREINK ÚJRA ALKOTTAK!

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

A novemberi hétfőn a hagyományokhoz híven a sütemények lettek a Községi Ház legszebb díszletei. A Süti mesterre 26 fő nevezett, 39-féle süteménnyel. Külön öröm volt számunkra, hogy volt két gyermek nevező is. 2019-ben kicsit változtak a kategóriák, az édes-száraz és édes-krémes összevonásra került egy édes kategóriára, a sós és reform maradt, de bevezetésre került a nagymama receptje kategória.

A rengeteg süteménynek pusztán a látványa is eltelítette az embert, így nem volt könnyű feladata a zsűritagoknak. Horváthné Gizike és Horváth Attila cukrászok, valamint Németh Zoltán pékmester különféle szakmai szempontok szerint, lelkesen kezdték felfedezni a süteményeket. Sorra kóstolták a különféle ízeket, majd az adott pontszámokból természetesen megszületett a rangsor. Ezúton is még egyszer köszönjük a segítségüket!

A sok finomság kóstolása után Csonka András vette birtokba a színpadot, és mindent megtett azért, hogy a közönség jól érezze magát. Felcsendült a jól ismert „Ding dong dal” is, ami ezen a napon különösen stílusos volt, hiszen ugyanilyen néven egy sütemény is készült, amely végül az édes kategóriában helyezést is elért.

Az este végén került sor az eredményhirdetésre. Kiderült, hogy kik lettek a különféle kategóriákban Lébény 2019-es Süti mesterei. Horváth Attila és Gizike idén is felajánlottak egy különdíjat, melyet a tavalyi évben a legfiatalabb, idén pedig a legidősebb versenyző kapott.

Íme a kategóriák helyezettjei:

## Édes kategória

- I. helyezett: Kovács Vivien (Csokis-mogyorós mascarpone torta)
- II. helyezett: Csete Gusztávné (Ding-dong süti)
- III. helyezett: Simon Sándorné (Kapuciner szelet)

## Sós kategória

- I. helyezett: Dr. Tóth Tünde (Sajtos rúd)
- II. helyezett: Wenezs Istvánné (Túrós pogácsa)
- III. helyezett: Finta Veronika (Sajtos kréker)

## Reform kategória

- I. helyezett: Szűts Márta (Sport szelet diétásan)
- II. helyezett: Kovács Eszter (Diétás almáspite)
- III. helyezett: Németh Rebeka (Szénhidrátcsökkentett zserbó)

## Nagymama kedvence kategória

- I. helyezett: Limpiné Kovács Katalin (Diós, túrós kifli)
- II. helyezett: Harcziné Kaszás Anita (Hókocka)
- III. helyezett: Kovács Szimonetta (Hájas tézsta nagy receptje alapján)

**Közönségdíjas:** Kovácsné Uray Tímea (túrós rétes)

Mindenkinek köszönjük a finom süteményeket és a részvételt! Jövőre találkozunk!



# FONTOS, AMIT MEGOSZTASZ?!/!

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



A IV. Lébényi Mályvavirág Nap megrendezésével 2020-ban is csatlakoztunk az Európai Méhnyakrák Megelőzési Héthez. A rendezvényt 2017-ben László-Rosta Zsannett kezdeményezte, aki minden évben aktív előkészítője és résztvevője a rendezvénynek.

A Lébényi Mályvavirág Nap Tóth Icó (Mályvavirág Alapítvány elnöke) megindító kisfilmjével indult, melyben a méhnyakrákról, félelmekről és saját élményeiről is beszélt. Idén ismét velünk volt személyesen is Icó, édesanyjával és Dedeo Anikóval. Az alapítvány missziója kettős. Egyrészt segítenek az érintetteknek a betegútjuk során, valamint a lehető legtöbb reflektorfényt irányítják a betegség megelőzésére. A méhnyakrák ugyanis egy olyan ráktípus, ami védőoltással és rendszeres szűrésekkel megelőzhető.

A rendezvény állandó eleme a mese, amely minden évben Kovács Gábor polgármester tollából születik. Idén a kampány jelmondata a következő volt: „Fontos, amit megosztasz?!/!” Így a mese is ehhez kapcsolódott. Volt már golyó, méhecske, kagyló, idén pedig a megosztás, annak is többféle értelme került előtérbe.

Az előző években az este szerves részét képezte a tudományos előadás, amelyből minden részletet megtudtunk a méhnyakrákról és annak megelőzéséről. Ebben Dr. Kiss Barbara szülész-nőgyógyász szakorvos előadása volt segítségünkre. Idén szerettünk volna egy kicsit újítani ezen a téren, így nagy örömeinkre szolgált, amikor Dr. Csákány Adalbert lébényi háziorvos elfogadta meghívásunkat. Így 2020-ban helyi orvosként, férfiként ő beszélt a jelenlévőknek a méhnyakrákról, a prevencióról és az oltás fontosságáról.

A várva várt interjú Túróczi Rékával (#irunmom) készült, akit 92.000 ember követ az instagramon. Rékának van civil állása, amely mellett szenvedélye a sport, és 3 gyermek édesanyja. Szinte nincs olyan nap az életében, amelyből kimarad a mozgás. Szíve csücske a triatlon, így a közösségi oldalakon leginkább olyan képeket láthatunk róla, ahol fut, biciklizik, vagy úszik. Réka elmondta, hogy gyerekkora óta fontos része az életének a sport, ami ezáltal annyira beépült a mindennapi életébe, hogy nincs szüksége állandó motivációra, mindez természetes számára. A megelőzés kapcsán a sport mellett még egy fontos témakör előkerült. Réka elmesélte, hogy édesanyjánál először mellrákot diagnosztizáltak, majd jóval később petefészek rákot, amelyből sajnos már nem sikerült felgyógyulnia. Édesanyjánál géntesztet során BRCA2 pozitívást mutattak ki, ami egy génmutáció, és fokozottan hajlamosít a nőgyógyászati ráktípusokra. A géntesztet onkológus javaslatára





Rékánál is elvégezték, amelynek leletében kiderült, hogy ő is BRCA2 pozitív. Interjúalanyunk elmondta, hogy főképp a sportnak köszönhetően mindig képes volt szembenézni a tényekkel és akadályokkal. Ennek megfelelően a génavizsgálat sem volt kérdés számára, valamint a kockázatsökkentés leghatékonyabb módjának alkalmazása sem. Így két lépésben átesett egy kétoldali teljes emlőállomány eltávolító műtéten.

Réka így vélekedik: „Talán az én esetem másokat is arra ösztönöz, hogy azért, mert valami meghökkentő, mert nem szokványos, nem feltétlenül észszerűtlen és megalapozatlan. Valamint azért, mert egy megoldás túl drasztikus, nem kell rögtön a szőnyeg alá söpörni.”

Az este kötetlen beszélgetéssel és a „mályvavirág fal” előtti fotózkodással zárult. Emellett gyöngykarótkot is készítettünk, melyet Icó segítségével elküldtünk az újonnan diagnosztizált betegek számára.

„A 2020-as országos kampány arra igyekszünk felhívni a figyelmet, hogy rengeteg haszontalan információt osztunk meg egymással, míg az igazán fontos, életünket meghatározó témákról alig beszélgetünk egymással. A sok felesleges duma helyett, tudj meg többet a méhnyakrákról és a HPV-ről... Látogass el méhnyakszűrésre rendszeresen!”

## MÁLYVAVIRÁG ÉS A MEGOSZTÁS

(GONDOLATOK A 4. LÉBÉNYI MÁJYAVIRÁG NAP APROPÓJÁN.)

ÍRTA: KOVÁCS GÁBOR

A kisfiú, akit a méhecske porozott be, és a gólya hozott, szép lassan átalakul – gyönggyé válik...

Amikor én voltam ilyenforma, a nagymamám Gyöngyöm Bogaramnak becézett. Amikor nem tudtam e nevet hova tenni, megkérdeztem tőle miért nem hív másként. „Hát, hogy nevezzelek, kicsinyem?” – kérdezte. Rövid gondolkodás után ezzel álltam elő: „Mondd azt nekem, hogy Gyöngyöm Kutytatej.” Ebben maradtunk...

Néha én is mondom még neki, hogy Gyöngyöm Kutytatej, de már nem fogja meg a kezemet az erdei séta közben. Nem bújik közénk az ágyba lefekvés előtt vagy vasárnap reggel. Nem játszunk pókosat, nem birkózunk, nincs vágya dögönyözésre... Nem kísérhetem az esti edzés helyszínén az öltözőbe, mert az már neki nagyon gáz. Talán még a kíváncsiság, és a félig-meddig gyermeki bölcsesség megmaradt. A bábból hamarosan imágó lesz, a lepke pedig?! Elillan, mint a fiatalság. És pelyhesedik...

Ez az élet rendje. Ez van. Még csak keseregni sem érdemes miatta!

Más a feladatunk, mint szülőknek, másra kell odafigyel-nünk. A felelősségünk pont úgy nő, ahogy a kamasz gyermekünk. Az ő korában a legfőbb célunk, hogy ne vegye át az apai-anyai szerepet a számítógép! Figyelniünk kell rá mit olvas, mit tölt le és mit oszt meg.

Szabadság vagy felelősség. Kemény a helyzet! Nem szeretnék a gyermekem formálódó magánéletébe belelesni - az már az övé. De vajon van-e hozzá kellő felelősségtudata? Hát persze hogy nincs! Mitől lenne? Ezt is meg kell tanulni. Helyesebben: meg kell tanítani neki. Meg kell osztani vele ebbéli tudásunkat, tapasztalatunkat.

Nincs mese. Volt már méhecske, gólya és kagyló, benne igazgyönggyel. Idén nincs mese. Nincs ám! Ez itt kérem már a való világ!

Amikor vicces videók futnak a számítógép monitorján vagy a telefon kijelzőjén, akkor az idő telik, de a gondolkodás csak sorvad. Fontos, hogy az ivadék mit néz és mit oszt meg!

A számítógép beszippantja gyermekeinket. Már gondoltam rá, hogy írok neki egy e-mailt, vagy inkább egy messenger üzenetet, hogy szeretnék vele a 'nagyfiúvá válásról' beszélgetni. Hogy vigyázzon majd a lányokkal és a lányokra. Hogy vannak veszélyei a felelőtlen párkapcsolatnak.

Tudnia kell a HPV védőoltásról, hogy a fiúknak is érdemes, sőt, ajánlott. Hogy mi mindig itt vagyunk neki, ha gondja van. Apától, anyától mindig lehet kérdezni, feljűk bizalommal lehet fordulni, még ha a kamasz kis agyacs-kájában a felteendő kérdés cikinek is tűnik... Mert az „ősök” is voltak kamaszok!

Ja, és hogy a felelősségvállalás ott kezdődik, hogy neki egészségesnek kell lennie. Mert ha nem, akkor esetleg olyan dolgot oszt meg másokkal, amit nem szeretne maga sem elkapni...

Kedves anyukák, apukák, nagymamák és nagypapák! Tudom, hogy soraim megosztók. Sokan vannak, akik nem szeretnek beszélni a testiségről. Nincs ezzel semmi gond, csak azt kérem, hogy ne bántás azokat, akik segíteni, tenni akarnak pl. a HPV terjedése ellen, vagy annak gyógyítása érdekében.

A Mályvavirág mozgalom nemzetközi hátterű, idén már 14. alkalommal emelik fel szavukat az aktivistái világszer-te. Tettük ezt Lébényben is, immár negyedik alkalommal.

# A LEGKISEBBEK PROGRAMJAI

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



### Megérkezett a Mikulás

December elején Lébény legkisebbjei várták leginkább a délutánt a Községi Házban. Először a MiaManó Színház mókás, interaktív előadása szórakoztatta a gyerekeket, majd megérkezett hozzájuk a Mikulás. Tanúsíthatjuk, hogy minden kisgyerek jól viselkedett, hiszen mindenki ajándékkal tért haza.



### Megújult baba-mama klub

A lébényi baba-mama klub tagjaival idáig a Községi Ház nagytermében találkoztunk hétfőnként, azonban a Magyar Falu Pályázat sikeressége lehetővé tette az új baba-mama szoba kialakítását, valamint rengeteg eszköz, fejlesztő játék beszerzését. Az új környezetet azóta is folyamatosan szépítjük, így reméljük hamarosan létrejön egy szép baba-birodalom, ami a baba-mama klubon kívül más kisgyermekes rendezvények helyszínéül is szolgálhat majd.

Továbbra is várjuk a 0-3 éves gyermekeket édesanyjukkal hétfőnként 10-12 óráig a Községi Házba! Míg a gyerekek a kortársak társaságában játszanak, az anyukáknak is lehetősége nyílik egy kis kikapcsolódásra.

# RAJZFILMÜNNEP ÉS KARÁCSONYI JÁTSZÓHÁZ

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



## Rajzfilmünnep

Igyekszünk a Közösségi Házban olyan programokat is kínálni, amelyek az óvodások és kisiskolások számára nyújtanak hasznos időtöltési lehetőséget. Többek közt ennek okán, 2019-ben ismét csatlakoztunk a VII. Országos Rajzfilmünnephez. Nepp Józsefre emlékeztünk, így A Gréti...! (egy kutya feljegyzései) című rajzfilmet néztük meg, melyet 1986-ban mutattak be először Magyarországon. Választásunk tudatosan esett erre a mesére. Szerettük volna, hogy a lébényi gyerekek egy olyan régebbi rajzfilmet lássanak, amelynek elkészítésénél még nem volt annyi technikai vívmány, mint a mai animációs történetek esetében. Gréti története után közösen alkottunk, mindenki elkészített egy saját maga által elképzelt kutyát.

## Karácsonyi játszóház

A karácsony előtti napokban karácsonyi játszóházba vártuk a lébényi gyerekeket. Ilyenkor először mindig beszélgetünk egy kicsit az ünnepről. Nagy öröm volt hallani, hogy a gyerekek az ajándékoknál fontosabbnak tartották, hogy a család együtt legyen és együtt ünnepeljen. Ezután megkezdődött az alkotás, fa angyalkákat festettünk, majd Sizzix vágógépünk segítségével karácsonyi üdvözlőlapot készítettünk. Számunkra is nagyon feltöltőek voltak ezek a pillanatok, amelyekben a gyerekekkel közösen hangolódhattunk az ünnepekre.

# TÖKÖS DÉLUTÁN

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Ha október vége, akkor tökös délután családoknak. Ez az a rendezvény, ahol a családok együtt kapcsolódhatnak ki a szabadban. Ám a hideg láthatólag soha senkit nem zavar. A kemence is begyújtásra kerül, amely segítségével Németh Zoltán pékmesterünk tökös ételekkel kápráztat el bennünket. És persze nem marad el a finom süttőtökréMLEVES sem, melyet Torma Tibor varázsol az asztalra.

Fél öt körül megkezdődött a családi vetélkedő, ahol anya, apa és nagymama is gyerekké változik egy kis időre. Adogatás, futás, kúszás, mászás... Semmi nem számít, mindenki belead apait-anyait.

A kis járda mellett közben közel 30 darab tök várakozott. Vezényszóra mindegyik kiválasztásra került, és a sátor alatt megkezdődött a családi tökfaragás. Mindenki sűrög-forog, teljes forgataggá változik ilyenkor a tér. Valaki ott helyben rögtönöz, de van olyan is, aki komplett mintával, elképzeléssel és nagyon komoly felszereléssel érkezik.

A kifaragott tökök aztán újra a járda mellé kerültek, de már mécsesekkel kiegészülve, ami látványnak sem utolsó.

Kis idő elteltével osztottunk, szoroztunk, és megszülettek a családi vetélkedő, illetve a tökfaragás eredményei. Így aztán az első három helyezett dobogóra állhatott, és megválasztottuk a „lébényi tökkirályt” is. Az idei nyertes is nagyon kreatív alkotást készített. A kifaragott tökben volt csontváz, pókok, és még egy zongora is.

Miután egyre hűvösebb lett, és kezdtünk átfagyni, beértünk a Közösségi Ház nagytermébe. Akinek volt kedve, itt benevezhetett még egy vetélkedőre, ahol tökös kérdésekre kellett eltalálni a helyes választ. Közben a gyerekek alkottak, csúszdázta, fotózkodtak. Ez a délután ismét igazán tökösre sikeredett. Köszönjük az Egyesület Lébényért civil szervezet és az EFOP pályázat támogatását!



# TÜDŐLEBENY KICSIT MÁSKÉPP

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



A Tüdőlebeny már nem ismeretlen a lébényiek számára, hiszen korábban is volt már futóverseny ezen a néven, de kicsit más formában. Akkor a természeti adottságokat kihasználva tájékozódási futóversenyként került megrendezésre. Most azonban szerettünk volna egy kicsit változtatni. Arra törekedtünk, hogy olyan színvonalas, a korábbitól kissé eltérő futóverseny jöjjön létre, amely széles kör számára vonzó lehet. Nagy öröm, hogy Lébényben is egyre többen tartják fontosnak a rendszeres sportolást, ezen belül is a futást. Főképp nekik szerettünk volna kedvezni, a környékbeli futást kedvelők mellett.

Hogy milyen távokon lehetett nevezni? A gyermekek életkor szerint 3 futam közül választhattak. A 12 éven felüliek pedig az 5km-es vagy 10 km-es távon indulhattak.

A legkisebbek hihetetlen lelkesedéssel teljesítették a számukra kijelölt útvonalat. A táv végén pedig - épp mint ahogy a nagyok - befutócsomagot kaptak. Voltak olyan nevezők is, ahol a család minden tagja megmérgette magát valamelyik távon.

A felnőttek távja a Fő térről indult, és főképp olyan pontjai voltak, amelyek a város útjait érintették. Az 5 és 10 km-es futam együtt rajtolt. Nagy öröm volt nézni a lelkesedést, láttunk babakocsival futó anyukát és egy urat, akit kutyája kísért végig a versenyen. A felnőtt futamokon chip-es időmérés történt. Csak érdekességképp, a 10 km-es távot 38 perc alatt teljesítette két férfi versenyző, akik nagyon sportszerűen, barátián együtt futottak be a célba.

A felnőtt kategóriákban az első 30 nevező extra ajándékban részesült. Minden nevező kapott befutócsomagot, valamint érmet, melyet polgármester úr adott át. A távok férfi és női kategóriájában az első 3 helyezett került külön díjazásra.

Vélemények a versenyről:

„Köszönjük az ajándékot és az egész csodás eseményt! Imádtuk és várjuk a következőt!”

„A versenyre internet böngészés közben véletlenül akadtam rá kb. 2 - 3 héttel a rendezvény előtt. Az edzéseim útvonalai általában Lébényt érinti, így a pályát is jól ismerem.



A gyerekfutamok 10:30-tól indultak, aminek a 250 méteres távján vettünk részt a nagyobbik fiammal. A szervezők nagyon készségesek voltak és annak ellenére, hogy nem is regisztráltunk erre a futásra és fiamnak rajtszáma sem volt, a végén neki is összeállítottak egy befutócsomagot, ezért nagy köszönet nekik!

A verseny végén két első helyezettet hirdettek ki a 10 km-es távon, de ennél sokkal több nyertes volt ezen a napon: Mindenki, aki bármilyen formában részt vett ezen a remek hangulatú és jó szervezésű eseményen! Nekem ennek a versenynek fix helye lesz a versenynaptáromban. Csak ajánlani tudom mindenkinek!”

A szervező számára ez a legnagyobb öröm, amikor a résztvevők elégedetten távoznak. Jó volt látni a lébényi ismerős arcokat itthon futni. Köszönjük a sok pozitív visszajelzést, 2020-ban újra Tüdőlebeny!

Nagy köszönet jár a munkatársaknak és a sok segítőnek is!

## SZÍNES VILÁG

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Szeptember 17-én Hollenczer Vivien hozta el alkotásait a Civil Centrumba, az érdeklődők Színes világ c. kiállítását tekinthették meg. Vivien mindig is szeretett alkotni és különféle technikákat kipróbálni. Több, mint 15 éve foglalkozik gyöngyfűzéssel, így mára több gyöngyfűző technikát is megtanult. A kiállításon is láthatóak voltak többek közt gyöngygobelin, valamint Paverpol képek. A Paverpol egy textilszobrászati technika, amellyel például domborműveket, szobrokat lehet készíteni. Vivien is készített már néhány szobrot, de szívesebben készít képeket a technika segítségével. A megnyitón közreműködött az alkotó édesanyja, Hollenczerné Balogh Ilona, illetve a Csiripiszli, Ribizli Énekegyüttes és Citera zenekar.



## SZÍNEK ÉS ÉRZÉSEK

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

Szeptember 6-án Szabó Margit kiállítását tekinthették meg az érdeklődők a Civil Centrumban. Margit Szentendrén született, és 4 éves korában költözött nagy családjával Mósoszentmiklóásra. Már kiskorában is a rajzolás volt kedvenc időtöltése. Tehetségét a rajztanára Némethné Marika felismerte, így már 7 évesen aranyérmet nyert Kínából, majd minden évben hozott további díjakat. Jelenleg Lébényben él két nagylányával, és tehetségét előlve, felnőttként újból hódol kedvenc időtöltésének. Festményeiben a természetet, a régi időket, a színeket és érzéseit mutatja be. Alkotásait egyszerű vízfestékekkel és tempera felhasználásával papírlapra készíti.



A lébényi kiállítás megnyitóján Kovács Gábor polgármester úr kezdő gondolatai után Szentmiklósi Lilla történetei adtak keretet a képek világának befogadásához. Nagy örömünkre a kiállítást a megnyitó után is többen megnézték. További jó egészséget kívánunk az alkotáshoz!



## IDŐSEK VILÁGNAPJA

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ

„Önmagát becsüli meg minden nemzedék azáltal, hogy tudomásul veszi: a világ nem vele kezdődött.” A mi világunk Önökkel: apáink, nagyapáink életével, munkásságával kezdődött. Önök építették számunkra azt a jelent, amelyben a mi generációnk egy újabb nemzedék jövőjét alapozhatja meg. Mindennapi munkánkhoz az elődök példáiból meríthetünk erőt hitet és bátorságot.”

Idősek világnapja alkalmából Lébényben is ünnepeltünk. A 70 év feletti lakosokat vártuk a Közösségi Házban. A Vöröskereszt Helyi Szervezete nevében Horváth László elnök, Lébény Város Önkormányzata nevében Kovács Gábor polgármester köszöntötte az ünnepelteteket. Ezután egy nosztalgia műsor örökzöld slágerei emelték a hangulatot. Nagyon jó volt látni ezen a napon az örömteli találkozásokat, öleléseket.



# KERGESD EL A TANKOKAT!

OKTÓBER 23-RA EMLÉKEZTÜNK...

ÍRTA: ÁRENDÁS ANIKÓ



1956 őszén, a Budapest utcáin vívott fegyveres harcok oroszlánrészét a „pesti srácoknak” nevezett tízen- és huszoneves kamaszok, fiatal munkások, egyetemisták, diákok és fiatal felnőttek vívták. Október 23-án Lébényben, a „Pesti srác” szobránál kezdtük a megemlékezést.

Ezután áthaladtunk az önkormányzat épületén található emléktáblához. Mindkét helyszínen a Nyugdíjas Egyesület Kultúrcsoportja adott műsort, melyet koszorúzás követett.

A Községi Házban az ünnepi műsort a Lébényi Általános Iskola és AMI 8. osztályos tanulói adták. A felkészítésben közreműködtek: Sárvariné Lénárt Livia és Jenei Zsuzsanna osztályfőnökök.

**Az ünnepi beszédet Dr. Tóth Tünde jegyző asszony tartotta, melyet a következőkben olvashatnak:**

Tisztelt Hölgyeim és Uraim, Kedves Gyerekek!

Az 1956-os forradalom és szabadságharc Magyarország népének a sztálinista terror elleni forradalma, és a szovjet megszállás ellen folytatott szabadságharca egyben a 20. századi magyar történelem egyik legmeghatározóbb eseménye volt.

A rendszerváltás óta az egyik nemzeti ünnepünk, minden évben összegyűlünk, megemlékezünk és tisztelgünk 1956 hősei előtt. A kezdetben békés tüntetők előtt, akik közül sokakból fegyveres felkelők, hős forradalmárok, majd áldo-

zatok váltak, küzdve a szabad Magyarországért. A harcokban a statisztikai adatok szerint 2652 magyar állampolgár esett el, a forradalom következményeként pedig hozzávetőleg 176 ezer, más adatok alapján mintegy 200 ezer magyar hagyta el az országot. Majd 1957 januárjától a forradalom résztvevőit tömegesen börtönözték be, és sokukat kivégezték.

Az ünnepi megemlékezés része, hogy felelevenítjük a forradalom és szabadságharc legfontosabb eseményeit. Ezt teszi évről évre az iskolásaink is, akik ebben az évben is szívbemarkoló műsorral készültek, köszönet érte! És köszönet a szervezőknek is azért, hogy engem ért a megtiszteltetés, hogy ezen a jeles ünnepen Önökhöz szólhatok, igyekszem megfelelni a feladatnak!

Tisztelt Ünneplő Közönség!

A hasonló megemlékezéseknek, az iskolában tanultaknak, a családi elbeszéléseknek, vagy akár a személyes emlékeknek köszönhetően mindannyiunknak van egy saját képe, elképzelése 1956-ról.

Bár már a 63. évfordulóját ünnepeljük, és időben egyre távolabb kerülünk tőle, még ülnek közöttünk olyanok, akik gyermekként, fiatalként megélhették ezt az időszakot és emlékeik, közvetlen benyomásai vannak az akkor történetekről.

A forradalomról szóló visszaemlékezések pedig különösen izgalmasak akkor, amikor maguk a gyermekek rögzítik az élményeiket. Hiszen a gyerekszem egészen másképp látja a világot, mint a történelemlények.

Pillantsunk most egy kicsit más nézőpontból ezen októberi és novemberi napokra! Nézzük az akkor élő gyermekek szemével, azzal a kíváncsi és őszinte látásmóddal, amely képes a valót meglátni, és az érzelmeket igazán tisztán megélni.

Kérem, engedjék meg, hogy kissé rendhagyó beszédemben néhány vers és naplótöredék segítségével elevenítem fel, milyen is lehetett gyermeknek lenni akkor...

## Marie Marel: Kergesd el a tankokat

De jó, hogy hazaértél, Apu!  
Nézd, Anyu sír,  
pedig csak apró kavicsok  
fütyültek el az orrom előtt,  
csapódtak a falba.  
Igaz, a konyhaablak betört.  
Anyu elkapta a karom és magához rántott  
- nézd, kékül a helye - átölelt és sírt.  
Apu, vigasztald meg!  
Te erős vagy,  
kergesd el a tankokat!  
Lestem őket, a kapu résein,  
zúgva, morogva mentek,  
sokan, nagyon sokan.  
Kati, a babám, fél egyedül...  
otthon felejtettük,  
mikor átjöttünk ide.  
A pince mélyén unatkozom nélküle.  
Nem látom az eget,  
rossz a levegő és Anyu sír.  
Apu, vigasztald meg!  
Kergesd el a tankokat!

Megindítóak ezek a sorok, amit a visszaemlékező felnőtt ír, visszacsöppenne gyermeki lényébe, aki érzi szülei minden félelmét. Átragad rá, ugyanakkor bennük és csak bennük bízunk, miközben látja a mellette masírozó történelmet, és közben még megpróbál babájával játszós kislány is maradni.

A gyermeki szem, amelyet nem homályosít el politika vagy történelem, és képes tisztán látni... és a gyermeki érzések, amelyek őszinték és mélyek még akkor is, ha egy kisgyermek egy-egy történés vagy fogalom jelentését nem is tudja pontosan megmagyarázni.



Hogy mit érezhettek? Félelmet és bizonytalanságot, döbbenetet és szomorúságot biztosan, de mellette tisztán és élesen a szüleik iránti szeretetet, bizalmat és tiszteletet is.

Hatalmas kincsek ezek a beszámolók, amelyek közül néhány naplóformában maradt fenn az utókornak, és nyomtatásban is kiadásra került, valamint az interneten fellelhető. Engedjék meg, hogy kissé rendhagyó beszédemben hadd idézzek ezekből is néhány részletet, és talán lélekben is közelebb hozzam Önökhöz az akkori eseményeket:

*Budapesten, a Röck Szilárd utca 10-ben élt a 12 éves Gyula és a 14 éves Jancsi, akik együtt játszanak, egy iskolába járnak. Naplójukban feljegyzik a szülőktől, szomszédoktól, járókelőktől hallottakat, a sajtóhíreket, pletykákat, miközben élnek a kiskamaszok mindennapi életét is.*

*„A mai nap lett volna a tizenkettedik születésnapom. Ma nem lehetett megtartani a születésnapot, mert ma is lövöldöztek, ha nem is annyira, de még távolról is hallatszott lövés. Mivel az oroszok elmentek a Nemzetitől, a felkelők a Corvinból egy nagy labdát hoztak ki, és azzal fociztak.”*

*„Reggel 8h-kor keltem fel. Reggeli után átmentem Jancsihoz. Egész délelőtt lemezeztünk. Majdnem minden lemezt eljátszottunk. Eljátszottuk a tiltott Kossuth és Erdélyi indulót is. Jancsi szülei már dolgozni mentek. Az ágyúk egész nap dörögtek. 10h felé Maja is átjött és vele játszottunk. 1h-kor hazajöttünk ebédelni. Anyu azt mondta, hogy menjünk a kisszobába, mert a légnymás betörheti az ablakot. Délután átmentem Jancsihoz. Náluk a várost csináltuk. Én egy utcát és egy teret neveztem el a forradalomról. Este Nagy Imre miniszterelnök beszédet mondott. Beszédében megígérte, hogy megszűnik az ÁVH, nemzeti ünnep lesz március tizenötödike. Továbbá megígérte, hogy hazánk címere ifjuságunk követelése szerint újból a Kossuth címer lesz, és hogy 24 órán belül az orosz csapatok megkezdik a kivonulást.”*

Egy másik kiskamasz is úgy érezte, hogy tollat kell ragadnia: a szintén 12 éves Bartos Margit a forradalom első napjaiban kezdte feljegyezni gondolatait Baján; naplója egy kamasz lány szemszögéből mutatja az '56-os forradalom utóéletét, és azt, hogy hogyan juthattak az emberek a reménytől a teljes elveszettségig ebben a rövid, de nagyon

intenzív időszakban:

„Naplót most nem azért írok, hogy titkolt dolgaimat beírtam, hanem egy olyan dologról, amit az egész világ, és főleg mi, magyarok tudunk. Október 23 – ezt a napot és az ezt követőket jól be kell vésní a szívekbe. Ekkor tört ki a Magyar forradalom. Leírom hát hogy történt, nem azért, mert elfelejténém, hanem azért, ha majd én meghalok, az unokáim is tudjanak róla.”

„Október 22. 1956, Hétfő

Este 8 óra van, kinyitom a rádiót. Budapest Kossuth adóján Gerő Ernő miniszterelnök beszél a néphez. Oda se figyelek, engem nem érdekel. Minden szava hazugság. De egyszer csak felfigyelek: kb ilyen hangokat lehetett hallani a készüléken, tratata bum bum. Mintha gépfegyver lenne. Mindnyájan értelmetlenül bámulunk a rádióra. Mi lehet ez. Egyszer csak egy nagy zúgás és utána halálos csönd. A rádió elhallgatott és nem szól. Sokáig hagyjuk még nyitva, mivel semmi hangot nem lehetett hallani. Lefeküdtünk. Nagyon nyugtalan voltam, egész éjjel.”

„November 4. Vasárnap Reggel 6 óra van, a rádióba Nagy Imre beszél. Istenem, hogy kéri a külföldöt a magyarokat jöjjenek segíteni. Az oroszok bombázzák Pestet. A Himnusz, a Szózat. Majd egy utolsó könyörgés. A rádió megsüketül. Istenem, most segíts! Mi lesz most. Nem vagyunk szabadok! Ó, milyen szép volt ez a pár nap! Nagyon kár, hogy vége. Hősiesen küzd a pesti nép. Most összetart az egész ország. Innen is és az ország minden részéből mennek föl autók tele kenyérral, vagy más élelemmel. Lányok, fiúk annyi évesek, mint én vagyok, harcolnak a benzines palackokat dobálnak az orosz tankokra, amelyek felrobbannak. Csak robbanna föl mind! A tankok csak egyre özönlenek az országba. Hiába minden. Hiába harcolnak Pesten hősiesen, hiába jönnek külföldről a vöröskeresztes segítők.

Ugyan nem naplótörédék, de nagyon érdekes az egyik internetes magazinban tavaly megjelent cikk is. Egy tanár nő elbeszélését tartalmazza, amit azzal a céllal írt, hogy közelebb hozza tanítványaihoz 1956-ot. Keresett hát valakit, aki 1956-ban annyi idős volt, mint diákjai, nevezetesen az édesanyját, az ő gyermekkorába utazott vissza...hadd idézzek most néhány részletet ebből is:

Viki 1956-ban nyolcéves. Anyukája és apukája nagyon korán mennek dolgozni. Így reggelente nagymama kelti, haját befonja, feltüzi. ...Nagymama nem csupán apu anyukája, ő szövetséges, lelki társ. Ők ketten egyek. Viki nem járt óvodába, mindig nagymamával volt. ...Jöhet a fürdés! Fürdőszoba nincs, de van egy nagy lavór. Viki beleáll, nagymama csiklandozó langyos vízzel önti le. Lecsutakolja szappannal, majd újabb zuhany következik. Ez finom! Irány az ágy!... Reggel indulás az iskolába! Viki szereti. Csak felnőttként tudja majd meg, hogy tanárai száműzött pedagógusok voltak, sokan egyetemi tanszékről kerültek a peremkerületi iskola felső tagozatába, és még örülhettek, hogy nem messzebbre... Iskola után Viki hazamegy nagymamával. Ott-



hon papucsot húz. Tavasszal ez még cipő volt, de kinötte. Apu ügyesen lemetszette a cipő elejét és hátulját, így lett nyári szandál a cipőből. ...A gyerekláb azonban növekszik, ősszel a szandál már papuccsá alakítva szolgálja kis gazdáját. Nagymama finom ebédet tálal: a krumplilevesnek nincs párja! Ebéd utáni nasi nincs, nem is ismerik. Csoki? A csokinak csúfolt kemény és vacak ízű termékeknek a neve is rémes: Inota szelet (ez valami gyár) meg Gránit... A leckeírás után pedig vár az utca, a játék! Rossz idő esetén remek szórakozás a rádiózás. ...Vasárnap Viki istentiszteletre megy nagymamával. A következő tanévben majd a hittanra járók bizonyítványa erősen leromlik. A harmadikos tanító néni kicsivel több szorgalmat vár el azoktól, akik nem kisdobosok. Ez azonban még messze van, ma Viki anyukája aggódó arccal jön haza. „Fóradalom van, fóradalom!” – mondja. Nagyon félnek. Aki átélte a háborút, az könnyen megijed. A nagymama, nagypapa, anyu és apu meg az iskolatársak, szomszédok jelentik a biztonságos világot. Ami azon túl van, az ismeretlen. Néhány napig iskola sincs. „Tudtam, hogy lesz valami – gondolja Viki. – Nagymama megmondta, amikor januárban a nagy földrengés volt.” ...„Az ember és a természet együtt lélegzik, ez jel!” – mondta akkor nagymama. És most „fóradalom” van. Néhány nap múlva morajlás hallatszik a Juta-domb felől, majd tankok jelennek meg. Senki sem tudja, honnan jönnek, a város felé mennek. Robbanások, dörrenések, lövések hallatszanak. Repülő húz el. Vikiben olyan félelem ébred, amit még most is érez, ha eszébe jut. Pár nap múlva a tankok a Lehel utcán is végigzörögnek, csöviük előre mered, a gyerekek rettegve nézik. Nincs játék, nincs nevetés. Rettegés van. Amikor már több napja nincs ágyüzengés, újra elindul a tanítás. A tanító néni asztalán sok kis aranyos színű dolog van. Névsor szerint osztja ki a

gyerekeknek a Vöröskereszt ajándékát: igazi svájci csokit. Molekulánként szopogatják el a csodát, az aranyos papírt pedig kisimogatva mindenki elteszi...

**Bízom benne, hogy ezekkel a talán kicsit hosszabbra nyúlt elbeszélésekkel nemcsak Önökhöz, Tisztelt Hölgyeim és Uraim, hanem hozzátok, az itt ülő gyermekekhez is közelebb került a kor hangulata, íze, színei, érzései.**

Talán egy kis elgondolkodásra készített nemcsak miniket, felnőtteket, hanem a gyerekeket is. Tekintsünk egy kicsit magunkba, a sokszor olyan megoldhatatlannak tűnő „problémáinkra”.

Úgy érzem, nagyon távol állunk már '56 korától, óriási a szakadék a mi mindennapjaink és ezen világ között. Mások a problémáink, de ha jól belegondolunk az ő helyzetükbe, problémák ezek egyáltalán? Nem tudom, melyik ruhát válasszam, hova utazzak nyaralni, mit főzök? Nem kaphatom meg az új telefont, a sokadik édességet, de hogy ne csak ennyire kisarkított példákat mondjak: nehéz a munkahelyen, sokat kell dolgozni, megszüdött a tanárnéni, sok a házi feladat.

Tisztelt Hallgatóim, hol vagyunk mi attól, amit ők átéltek és hősiesen túléltek? Amikor nemcsak, hogy az édesség között nem válogathattak, de a hiánygazdaságban örültek, ha volt egyáltalán élelmiszer. Utazni külföldre legfeljebb engedéllyel lehetett vagy kényszerűségből. Vagy mikor attól kellett rettegni, hogy egy berepült lövedék esetleg megölhet valakit, vagy egy családtagunk esetleg soha nem tér haza. Amikor a teljes reménytelenséggel vágtak neki a forradalom után kivándorlók a nagyvilágnak...

**Ha a tisztességes példák keressük, méltán fordulhatunk 1956 hőseihez. Emlékezünk rájuk, felidézünk őket...**

Ahogy a bevezetőmben is említettem, bizonyára mindannyiunknak van egy saját képe 1956-ról. Egy olyan képe, amely történetekből és az ahhoz kapcsolódó érzésekből tevődik össze. Ezek a „képek”, ez a tudás öröklődött és adományozódott tovább a családokban akkor is, amikor mintegy negyven éven keresztül október 23-át legfeljebb mint ellenforradalmat említették a hivatalos híradások. De az emberek, köztük a felnövekvő gyermekek emlékezete megőrizte a valót, az igazat, hogy a rendszerváltás után méltó helyére, nemzeti ünnepeink sorába emelkedhessen.

Kedves Lébényiek!

Bizonyára Önök közül is sokan őrizgetnek személyes emlékeket vagy családi elbeszéléseket 1956-ról. Engedjék meg, hogy én is megosszam Önökkel az ezzel kapcsolatos egyszerű kis emlékeimet, bár az már nem a forradalomról, hanem annak utóéletéről, továbbéléséről szól. A történelem iránt egyre inkább érdeklődő kamaszként faggattam az édesapámat, hogy mégis milyen volt élni a szocializmusban? „Ti tudtátok, igazából mi történt 56-ban?” És ő még a kilencvenes években is csak szinte suttogva mesélte: „igen, tudtuk, mert a szüleink elmondták nekünk, de nem szaba-

dott erről beszélni senkinek” ...

1956-ot, amely évtizedeken keresztül csak titokként lebegett a magyar tudatban, a generációk közötti összefogás mégis megőrizte, és mint óriási történelmi és érzelmi tudást adta át az utókornak. Legyünk büszkéek 1956 harcoló hőseire, és erre az állhatatosságra is, hogy a magyarok képesek voltak e hősies napok emlékezetét megőrizni és továbbadni. Ez is nagyban hozzájárul most ahhoz, hogy magyarnak nevezhetjük magunkat, magyarként és büszkén élhetünk. Szabad országunkban biztosíthatunk boldog gyermekort gyermekeinknek, unokáinknak.

Rendkívüli emberek utódai vagyunk, ehhez híven és hűen tegyük a dolgunkat az országban, ki-ki ahova született, vagy ahova sodorta élete útja. És ne panaszkodjunk, vagy haragudjunk, inkább becsüljük meg, építsünk és erősítsük tovább, amink van. Ki-ki a saját képessége szerint tegyen hozzá ahhoz, amit magyarságnak és Magyarországnak hívnak. Együtt, összefogva, a családdal, a barátainkkal, szűkebb és tágabb közösségünkkel, hiszen csak egymásra számíthatunk. Hiszem, hogy egymásra számíthatunk...

Végezetül engedjék meg, hogy az elhangzottak hangulatát idézve, egy elgondolkodtató gyermeki verssel búcsúzzam Önöktől, és köszönjem meg megtisztelő figyelmüket:

### Marie Marel Kakaóillatú béke

Valódi, holland, mondják: csodajó...  
- suttogta tétován édesapám.  
Közben senki sem nézett reám.  
(Én nem tudtam mi a kakaó.)  
Anyám forgatta a díszes dobozt.  
- Mi feláldozzuk az életünket!  
Ezzel szúrják ki a szemünket! -  
majd valami érthetlent motyogott.  
- Csokoládé, tejpör... mi nem kéne,  
mit kezdjek vele? Mi lesz ebédre? -  
(Lopva rám néztek: fülig csokisan  
azt hittem, minden rendben van.)  
Apám lassan, csendesén átölelte:  
- Vége - suttogta - Látod, hogy vége...  
Így tört ránk ötvenhatban a béke.

1956. október 26-án a határőrlaktányánál gyilkos sortűz fogadta a forradalmat éltető békés tömeget Mosonmagyaróváron. A felvonulók között volt Wesztergom Imre is, aki harmadéves egyetemi hallgatóként volt jelen a sajnálatos eseményen. Ő is a sortűz véltlen áldozatává vált. Október 26-án a temetőben rá emlékeztünk.



# RENDEZVÉNYTERV

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

FEBRUÁR			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Február 3. 15.00	Fánkos farsangi délután	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Február 8.	Jótekonysági bál	Közösségi Ház	„Játék vár” Szülők az Óvodásokért Egyesület
Február 10.	Farsang a baba-mama klubban	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Február 12.	Véradás		Vöröskereszt Helyi Szervezete
Február 15. 9-11.30	Kultúrházak éjjel nappal, játszóház	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Február 20.	LKSZ SE-Győrszemere KSK	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Február 25. 16:00	Amatőr fekvenyomó bajnokság	Szabadság u. 2.	Lébényi Bokszegegyesület
Február 25.	A kommunizmus áldozatainak emléknapja	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Február 27.	Győri Audi ETO KC 3+1 szivacskezilabda torna	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Február	Bohém est	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata

MÁRCIUS			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Március 2.15.00	Nőnap ünnepség	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Március 6.	Sakk- és játék vetélkedő	volt gimnázium épülete	Egyesület Lébényért
Március 6.	Kiállítás (Németh Gizella textilművész)	Civil Centrum	Lébényi Város Önkormányzata
Március 8.	LKSZ SE-Fertőszentmiklósi KC	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Március 13. 12.00	Megemlékezés az 1848-as forradalom és szabadságharcról	Közösségi Ház	Lébényi Általános Iskola és AMI
Március 15. vasárnap 10 óra	Nemzeti ünnep-ünnepi megemlékezés	A Szabadság Angyala sz.	Lébényi Város Önkormányzata
Március 15.	Amatőr szkander bajnokság	Közösségi Ház	Lébényi Bokszegegyesület
Március 16. 14.00	Kártyaverseny	Szabadság u. 2.	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Március 21-29.	Kiállítás	Közösségi Ház	Lébényi Motoros Egyesület
Március 14 v. 21. szombat 9-12 óra	Föld Napja- Szemétszedési akció	Civil Centrum	Lébényi Város Önkormányzata
Március 28.	LKSZ SE- Győrújbaráti TK	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Március 30. 15.00	Húsvéti készülődés	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Március	Lébényi est (beszélgetős est)	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Március 10.00	Szentmise élő közvetítése Lébényből (közreműködés) Kossuth rádió	Szent Jakab templom	Lébényi Szent Jakab templom „Vox Angelica” kórusa
Március	Polgármesteri évértékelő	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata

ÁPRILIS			
Rendezvény időpontja	A rendezvény megnevezése	A rendezvény helyszíne	A rendezvény szervezője, felelőse
Április 7.	Győri Audi ETO KC Nyuszi Kupa/ kétkapus dobójáték	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Április 8.	Passió előadás	Közösségi Ház	Evangelikus Egyházközség
Április 9.	Húsvéti játszóház	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Április 10. 9.30	Nagypéntek ünnepi istentisztelet úrvacsorával	Evangelikus templom	Evangelikus Egyházközség
Április 12. 9.30	Húsvét ünnepi istentisztelet úrvacsorával	Evangelikus templom	Evangelikus Egyházközség
Április 12.	Húsvéti ünnepi szentmise	Szent Jakab templom	Lébényi Római Katolikus Plébánia
Április 13. 9.30	Húsvét hétfői istentisztelet	Evangelikus templom	Evangelikus Egyházközség
Április 19.	LKSZ SE-Szany SE	Sportcsarnok	Lébényi Kézilabda és Szabadidő SE
Április 20. 15.00	Előadás (egészségügyi téma)	Közösségi Ház	Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete
Április 25.	Bérmálás	Szent Jakab templom	Lébényi Római Katolikus Plébánia
Április 26. 9.30	Konfirmáció	Evangelikus templom	Evangelikus Egyházközség
Április	Színházi előadás	Közösségi Ház	Lébényi Város Önkormányzata
Április 30.	Város Májusfája	múzeum	Egyesület Lébényért

# A ZENE AZ EGYETLEN VILÁGNYELV

## A VOX ANGELICA KÓRUS BESZÁMOLÓJA A 2019-ES ÉV MÁSODIK FELÉRŐL

ÍRTA: NYERGES-ZOMBÓ KATALIN



„A zene az egyetlen világnyelv, melyet bárki, bárhol megérthet.” (Debussy)

Ezt a határokon és anyanyelveken átívelő kapcsolódást tapasztalhattuk meg mi is idén több alkalommal.

Augusztus végén vendégünk volt Strasbourgból az Ensemble Trecaum énekegyüttes. A zeneakadémiai tanárokból álló kórus rendkívül képzett hangokkal örvendeztette meg a közönségünket. Műsoruk egy- és többszólamú gregorián dallamokból és középkori kórusművekből állt. 800 éves ódon templomunk falai között az énekegyüttes hamisítatlan középkori hangulatot teremtett.

Szeptember végén a lébényi egyházközségi ökumenikus napon adott kórusunk egy kis koncertet, a szombat esti szentmise előtt.

Októberben a már hagyománnyá vált őszi kórusalálkózonkat az idei évben rendhagyó módon szerveztük meg. Vendégünk volt Tarcsay Iván vezetésével a magyar és osztrák énekesekből és zenészekből álló Pannonischer Singkreis Szent Cecília kórus és zenekar, akikkel együtt énekelhettünk a szombat esti szentmisében. A kórusművek mellett elhangzott: Haydn: Missa Brevis in F (Jugendmesse).

Novemberben Halmos László zeneszerző születésének 110. évfordulója alkalmából rendezett Halmos-konferencián és egyházzenei áhítaton vett részt kórusunk. A konferenciának és a zenei áhítatnak a győri bencés gimnázium és templom adott otthont. Az egész napos rendezvényt egyházzenei előadások és kórusok koncertjei – többek közt a Vox Angelica kórus koncertje is – tették színessé. Büszkék vagyunk rá, hogy mi is ott lehettünk a győri egyházmegye meghívott kórusai között.

A novemberi napok ködös, komor hangulata, minden-szentek és halottak napjának ünnepe közelebb hozzák az

élekhöz a halál gondolatát. A halál - mint az emberi kultúra kikerülhetetlen élménye - örök témaként van jelen minden művészetben, így a zenében is. Mi Schubert dallamain keresztül fűrkésztük a halál titkait a Rosette Kvartettnek köszönhetően Lébényben, november 21-én. Halmai Katalin művésznő, illetve Vereb Balázs és művésztársai előadásában Schubert: A halál és a lányka, illetve Respighi: Il tramonto c. műve hangzott el. Igazi komplex művészeti élményben volt részünk: a művészi módon megszólaltatott zeneműveket szépirodalmi kalandozások kötötték össze.

Adventi időszakunk az előző évekhez hasonlóan ismét nagyon mozgalmasan telt. Az első vasárnapon az ajkai Jubilate Nőikar meghívásának tettünk eleget, az ajkai Jézus Szíve templomban adtunk karácsonyi koncertet. Az idei évben is igyekeztünk karácsonyi hangulatot varázsolni a mosonmagyaróvári idők otthonának falai között egy rövid kis karácsonyi koncerttel, majd pár nappal később a Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete tagjainak körében énekelünk a harmadik adventi gyertyagyújtáson.

Ennek az eseménydús évnek méltó lezárása volt kórusunk számára a lébényi templomban megrendezett adventi koncert, amelyen a Vox Angelica kórus is énekelt.

A sok fellépés és koncertszervezés mellett fontos, hogy időt szakítsunk saját kis közösségünkre, a bennünket összekötő baráti kapcsolatok ápolására is, hiszen ez teszi lehetővé, hogy szívvel-lélekkel tudjunk együtt dolgozni. Ezért szeptember végén időt szakítottunk egy kétnapos kirándulásra. Tihanyban töltöttünk együtt két tartalmas, felejthetetlen, örömteli napot, amelybe az apátságban való éneklés mellett levendulaház-látogatás, gyalogtúra és természetesen éjszakába nyúló, kacagtató beszélgetések is belefértek.

A Lébényi Szent Jakab Templom „Vox Angelica” Kórus tagjai köszönetet mondanak mindazoknak, akik felajánlották a 2018. évi SZJA-juk 1%-át, összesen 104 159 Ft-ot. Az adományt az alapító okiratban megfogalmazott célok megvalósítására fordítjuk.

Segítségükre a továbbiakban is számítunk!  
Rózsáné Steininger Anikó elnök  
**Lébényi Szent Jakab Templom**  
**„Vox Angelica” Kórus**  
**Adószám: 18 33 97 03 - 1 - 08**

# LEHET ÉLNI ZENE NÉLKÜL?

ÍRTA: LENZSÉRNÉ ANDREA

Október közepén, egy lusta szombat délután, mikor a nap épp csak megmutatta magát, a Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar őszi koncertjére kíváncsi emberek az Evangélikus templom felé vették az irányt. A fák már lassan levetették nyári ruhájukat, a járdát néhol száraz, bronzvörös levelek karcolták, hűvös szellő játszott velük... felkapta, keringőzött egyet, majd arrébb lökte őket.

A templomban telt ház fogadott bennünket. Izgatott suttogás, moraj hallatszott a padokból, az oltár előtti sorokban pedig gyermekek várták, hogy elcsendesedjenek az egybegyűltek. Lébény ifjú zenészpallatái idén is elfogadták a meghívást. Zimonyi Gábor tanár úr színvonalas műsort állított össze, amit felesége Zimonyi Katalin konferált. A kis zenészek nagy oda figyellel, tudásuk legjavát beleadva szólaltatták meg hangszereiket.

A koncert második felében kórusunk zenei összeállítását hallgathatta meg a nagyérdemű. Elhangzott világi és egyházi mű egyaránt. A mi dolgunk énekelni szeretőké az, hogy életet adjunk a remekműveknek, hogy feltámasszuk időről időre azokat, hogy a papírból zene, a gondolatból érzés, élmény fakadjon.

Bízom abban, hogy sikerült mindezt véghezvinni, s jól érezték magukat!

Köszönet Koháry Ferenc tiszteletes úrnak, hogy jó szívvel, s nyitott kapukkal várta már sokadik éve rendezvényünket.



Kedves Lébényiek!  
Köszönetünket fejezzük ki azoknak az adózóknak, akik 2019-ben rendelkeztek adójuk 1%-ával, és a **Lébényi Liszt Ferenc Vegyeskar** javára utalták. Kérjük, aki teheti és jónak látja munkánkat, úgy az idei évben is szíveskedjen támogatni bennünket!  
**Adószámunk: 19109255-1-08**

# ÖNKÉNTES TŰZOLTÓINK TOVÁBBRA IS MUNKÁBAN!

ÍRTA: KOZSELSZKY ZOLTÁN, LÉBÉNYI ÖTE PK.

2019-es évben az előző évekhez képest kevesebb, 30 esetben kaptunk káreseti értesítőt. Minden esetben észleltük az értesítéseket, és a szertárba bevonulva bejelentkeztünk a Katasztrófavédelem műveletirányítási ügyeletére. Ebből a 30 bejelentkezésből 16 esetben kérték az egyesület vonulását a káreseményekhez. A 16 esetből 5 tüzeset és 11 műszaki mentés volt. Két esetben laktanyaszolgálatot tartottunk. A laktanyaszolgálatot viharkárok esetén, tömeges események vagy elhúzódozó káresemények miatt, Lébény város és környéke védelme érdekében kérték tőlünk. Így újabb ká-

resemény bekövetkezése esetén még gyorsabban tudunk volna beavatkozni.

Az eseteket tekintve elmondható, hogy átlagosan 6-8 percen belül tudjuk elhagyni a szertárunkat, 4 fővel.

Néhány esetben előfordult, hogy első tűzoltói egységként értünk ki a kárhelyekre. Ez a hivatásos kollégák elfoglaltságából adódhat. Ezekben az esetekben is sikeresen, szakmailag is elfogadható módon tudtunk helytállni. Bizonyos káreseményekre a bejelentések alapján bizonyosan mondható, hogy az egyesület erőire nincs szükség. Ilyenkor a



Katasztrófavédelem műveletirányítása, akik minket is irányítanak és utasítanak, a szertárban maradásra kérnek. Ez főképp a felesleges költségek és zavarkeltés elkerülése érdekében történik. Másrészt fontos, hogy maradjon riasztható erő, ha másik káreset is közbejönne. Például ha a Lébényi Katasztrófavédelmi Őrs tűzoltói egy eseménynél vannak, abban az esetben további káreseményre riaszthatóak maradnak az egyesületek, valamint a mosonmagyaróvári, győri és csornai hivatásos tűzoltók.

A Lébényi Tűzoltó Egyesület elsődlegesen Lébényt, illetve a 2018-as évtől Tárnokréti településeket védi. Másodlagos segítségnyújtásra viszont távolabbi helyekre is riaszthatnak minket. Ilyen is többször előfordult, például a jánosomorjai szeméttelopen is beavatkoztunk több alkalommal. A 2018. évben beszerzett, és rendszerbe állított túlnyomásos füst-ventilátorunkat már több tüzesetnél is alkalmaztuk. Legutóbb a „paradicsom-üzemben”, ahol egy elektromos kapcsolószerkezt gyulladt ki.

Ezen feladatok elvégzéséhez az anyagi támogatásokon és a tárgyi eszközök pályázat útján történő beszerzésén felül elengedhetetlen az emberi tényező is. Hiába minden kiváló felszerelés, ha nincs kiváló állomány és hiába a jó, segítőkész akarat, a megfelelő tudás hiányában. Sajnos a vonulást végzők száma viszonylag kevés. Ezen folyamatos toborzással próbálunk segíteni, de erre az önkéntes, önzetlen és elhivatott munkára csak kevesek hajlandóak szabadidőt és energiát áldozni. A meglévő vonulós állománynak viszont minden tisztelet kijár. A felkészültségük a folyamatos képzéseken való részvételeknek és az elméleti-gyakorlati oktatásnak köszönhetően javul. A legkisebb káresemények is segítenek a rutin megszerzésében, egyre gyakorlatiasabbak lesznek az önkéntes tűzoltóink. A „C” típusú jogosítványval rendelkező szakemberek hiányoznak leginkább. Sajnos az emelkedő támogatói összegekből még mindig nem tudjuk fedezni a több százezer forintos jogosítványok megszerzésének költségeit. Viszont az emelkedő bevételeknek

köszönhetően költhettünk tanfolyamokra, a szertárunk korszerűsítésére, átalakítására és szakfelszerelés vásárlására is. Ezekon kívül a szertárunkban új konyhai helyiség került kialakításra. Ez teljesen be lett bútorozva, és korszerű gépek, mint hűtőgép, mosogatógép és elektromos tűzhely lettek elhelyezve benne. A bútorok pedig részben fel lettek töltve evőeszközökkel, tányérokkal és a legfontosabb konyhai kiegészítő tárgyakkal.

Köszönhető ez a jelentős mértékben megemelt pályázati támogatásoknak, Lébény Város Önkormányzatának és a képviselő-testülettől kapott képviselői keret felajánlásoknak, továbbá a településünk több cégének és vállalkozóinak is. A vállalatok velünk kapcsolatot tartó személyeinek külön köszönet a többletmunkájukért! Köszönetünket fejezzük ki a Katasztrófavédelemnek, az egyesület tagjainak, és nem utolsósorban a lakosságunknak! Mindannyiunktól többféle formában kaptunk segítséget működésünkhöz és fejlődésünkhöz, pl.: adó 1% felajánlásával, illetve adományok formájában. Kérem, engedjék meg, hogy ismételten, de nem elégszer megköszönjük a bizalmukat, adományait és segítségeiket!

A 2020-as évre terveink között szerepel a szertárunk mellékhelyiségének felújítása zuhanyzó kiépítésével, valamint a szakfelszerelések bővítése, többek között egy áramfejlesztő beszerzésével.



Céljaink elérése érdekében hulladékvasat és alumínium dobozokat továbbra is gyűjtünk, melyeket előzetes egyeztetés (06-70/3600401) után elszállítunk. Az alumínium italosdobozokat a szertár előtt (Lébény Fő út 60.) található piros gyűjtőkonténerbe lehet elhelyezni. Az adó 1 %-ával is lehet minket segíteni! Ezen segítségnek köszönhetően a 2019-es évben is jelentős bevételünk keletkezett, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni! Az idei évben is számítunk az 1 %-os felajánlásokra, az ehhez szükséges adószámunk: **18536584-1-08**.

További részletet és képeket találnak rólunk az interneten: a „**Lébényi Önkéntes Tűzoltó Egyesület**” Facebook oldalon.

# JELENTÉS A MÚZEUM HÁZA TÁJÁRÓL

ÍRTA: GYURÓS TAMARA

2019. szeptember 29-én ünnepélyes megnyitót tartottuk, ahol átadtuk a múzeumot az érdeklődőknek. Volt ünnepi műsor Horváth Krisztina tanárnő tanítványaival, finom falatok a Gast-Vital Kft.-től, sétakocsizás Stinner Sándor és Rózsa Béla vezetésével, szép fotók emlékül Takács Alexától, és szalmabála Wandraschek Ottóéktól. Köszönet segítőinknek, az iskolából kimaradt diákoknak! Fontos megemlíteni, hogy számukra is lényeges a rendezvényeken való munkálkodást lehetővé tenni (meg aztán az 50 órát is mielőbb le kell dolgozni ☺). Vendégeink is voltak szép számmal. Sokaknak alapvető szempont, hogy Lébényben részt vegyenek a szép, régi dolgok megmentésében. Köszönjük, hogy eljöttek! A város határain túlról is érkeztek vendégek, például Mecseréről, Mosonszentmiklósról. Nagy öröm volt, hogy velünk ünnepeltek a Ház régi lakói is, a múlttól majd később még bővebben mesélünk!

Ami a legfontosabb, hogy a Ház élni kezdett! Bebútoroztuk, rendbe tettük, „kivirágoztattuk”. Szerencsére nem volt nehéz dolgunk, hiszen sok adomány érkezett, illetve folyamatosak most is a felajánlások. Tavasszal újra várjuk a tárgyakat, ereklyéket.



Közben újabb munkálatok közelednek a végéhez. A Ház mosdója kialakításra került, az önkormányzat pályázaton tárolókat nyert, amiket már beszerezték és beszereltek.

A szokásos mondatokkal zárom jelentésemet: várjuk a családi kincseket! Vannak terveink, a munka folytatódik, de csak együtt valósíthatjuk meg!

# AHOL A SZÍV ÉS A LÉLEK TALÁLKOZIK

ÍRTA: SÁNTA KRISZTIÁN



A cím nem hiábavaló, hisz egyesületünk igazi összetartó közösség. A családi, baráti kapcsolatok mellett szívvel-lélekkel állunk ki nemes ügyek mellett, mint például az adománygyűjtés, vagy véradás egy csecsemő megmentéséhez. Nagyjából egy éve alakult meg az „Összetartás” névre keresztelt környezetvédő csoportunk, és azóta tisztítjuk városunkat, és annak határait. Természetesen bárki csatlakozhat hozzánk egy-egy jó ügyet szolgálva, nem kell hozzá edzésre járnia.

### Terveink a 2020-as évre

Egyesületünk idén lesz 4 éves. Folyamatosan fejlesztjük, szélesítjük szolgáltatásainkat, hogy minél több embert tudjunk egészséges életmódra bírni. Idén nyílik meg 60 m<sup>2</sup>-es

konditermünk, amire már nagy szükség volt Lébényben. Ezen belül megtalálható lesz egy külön terem, amely kizárólag hölgyek számára kerül kialakításra. Szaunával is bővítjük a kínálatot, így egy mini komplexummá fejlődik az egykori kis bokszterem. Hab a tortán egy szolárium működése, ami sokak számára nagy öröm. Bátran kijelenthetem, aki ide jár, nemcsak az edzések miatt teszi. Minden ember fontosnak érezheti magát, legyen szó kicsiről, nagyról egyaránt. Engem az éltet, ha a vendégem mosolyog, ha felszabadul, ledobja magáról a stresszt, kiszakad a szürke hétköznapiakból, és az itt töltött idejében feltöltődik.

### Foglalkozásaink:

- Boks (kezdő, kölyök, felnőtt)
- TRX - Kettlebell
- Funkcionális edzés
- Konditerem
- Hangtál relaxáció

### Programok:

- 02.22. Amatőr fekvőnyomó bajnokság
- 03.15. Amatőr szkander bajnokság
- 05.23. Családi nap
- 07.06-07.11. Sporttábor az egyesület udvarán 7 és 15 év közötti gyerekek számára
- 08.15. Boksztábor

# SPORT-ÉS EGÉSZSÉGNAP

MOTTÓ: AZ EGÉSZSÉG NEM MINDEN, DE EGÉSZSÉG NÉLKÜL MINDEN SEMMI!

ÍRTA: KERTAI REBEKA

Január 18-án a Mályvavirág Nap másnapján került megrendezésre egy teljesen ingyenes Sport-és Egészségnap Lébényben. Már ősszel megkerestem polgármester urat azzal kapcsolatban, hogy januárban - amikor a legtöbb embert foglalkoztat az egészség gondolata - szeretnék Lébényben egy olyan programot, amellyel tudok segíteni a helyi embereknek abban, hogy el tudjanak indulni ezen az úton. Mert ez nem egy egyszerű és könnyű út. Teljesen egyedül, segítség nélkül szinte lehetetlen kiigazodni rajta.

Délután 2 órakor nyitottam meg a rendezvényt egy előadással, aminek az „Egészséges szeretnék lenni!” címet adtam. Volt szó az egészség alapilléreiről, Magyarország helyzetéről, (Tudják az olvasók, hogy Magyarországon él a legtöbb túlsúlyos nő az EU-ban?) és legfőképp a táplálkozásról. Az egészség rovatban olvashatnak egy cikket a bélflórával kapcsolatban, ami köré lényegében ez az előadás is épült. A következő előadást Tóth-Pénzes Anett tartotta a „Leültetett társadalom” szörnyű, de sajnos valódi következményeiről. A rendezvényterem mellett a könyvtári részen a látogatók egészséges nassolnivalókat kóstolhattak az Eszterlanc, illetve Takács Lászlóné jóvoltából, Tolnai Kingától pedig tanácsadást kérhettek. Nagyon sokan éltek is ezzel a lehetőséggel, például olyanok, akiknek a gyermekei ételintoleranciával küzdenek. Takácsné Lőrincz Ramóna és Szeredi Szilvia pedig testösszetétel- és vérnyomásmérés elvégzésével, majd elemzésével adtak tippet az egészségesebb élet eléréséhez, vagy épp ahhoz, hogy a kevésbé jó eredményen hogyan lehetséges változtatni.



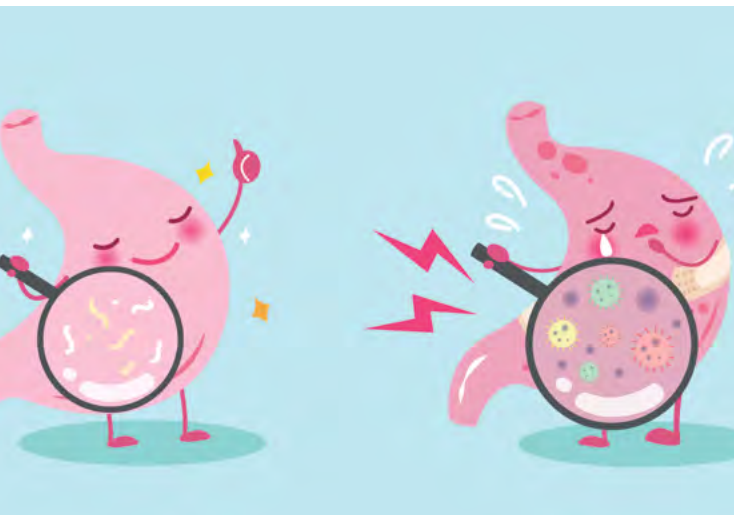
A fenti, tükrös teremben már 4 órától elindultak a mozgásos programok. Fontos megjegyezni, hogy az egész rendezvény, így az órák is ingyenesek voltak. Időrendi sorrendben: gyerekjoga, tánc, kezdő TRX, pilates, gerincjoga és aerobik. A rendezvény elérte a célját, sőt annál még jóval többet is! Tele volt a rendezvényterem, a „mérőszoba” és az órák is. Nagyon sok kezdő érkezett a mozgásos részre is, olyanok is, akik soha életükben nem mozogtak. Kivételesen mindenki nagyon elégedett és hálás volt, hogy létrejött egy ilyen nap, rendezvénysorozat itt Lébényben.

**Ne feledjétek: Az egészség a legkifizetődőbb befektetés!**

# „A BETEGSÉG A BELEKBEN KEZDŐDIK!”

(HIPPOKRATÉSZ I.E.)

ÍRTA: KERTAI REBEKA



De fogalmazhatnánk úgy is, hogy a halál a belekben kezdődik. A humán flóra, vagyis a mikrobióta az emberi szervezettel együtt élő mikroorganizmusok összessége. Ide tartoznak a baktériumok, gombák, vírusok, sőt még a férgek is. Ezek lehetnek jók és rosszak is. Normál esetben jó, hogy velünk élnek.

Az emberi génállomány kb. 30 ezer génből áll, a velünk lakóké viszont majdnem 10 millióból. Ebből egyértelműen következtethető az a tény, hogy hihetetlenül tudnak ránk hatni, ezért nagyon kell rájuk vigyáznunk. Ezek a mikrobák szeretnek közösségben élni, tehát több faj van együtt, függenek egymástól. Mi is az ő közösségük része vagyunk.

Érdekes felfedezés volt, amikor megállapították, hogy szoros az összefüggés az elhízás és a bélflóra összetétele között. Bizonyították, hogy a bélflóra profilja csökkentett kalóriatartalmú diétával jelentősen megváltoztatható. Ha változik a testsúlyunk, megváltozik a bélflóránk összetétele is, ami magával hozza, hogy egy idő után más típusú ételeket fogunk kívánni. Ezért, ha kitartóan fogyasztunk egészséges élelmiszereket, akkor egy idő után már ezek az ételek válnak kívánatossá számunkra. Persze ugyanez igaz visszafelé is! Vagyis a velünk lakók még abba is beleszólnak, mi ízlik nekünk és mi nem.

## Mi a szerepe a normál bélflórának?

- Védelmet nyújt a kórokozók szemben
- Szabályozza a bélfal sejtek szaporodását (vastagbélrák)
- Vitaminokat termel
- Elősegíti a kommunikációt a bél és az agy között
- Szabályozza a csontsűrűséget
- Lebontja az emésztetlen szénhidrátokat
- Bontja az epesavakat
- A bélfalnak védő szerepe van, ennek őrzői a bélbaktériumok
- Szabályozza a bélfal mozgását
- Eltávolítja a mérgeanyagokat
- Segíti az egészséges immunrendszer kifejlődését

## Mi befolyásolja a mikrobiótát?

- Édesanya táplálkozása
- Születés módja és helyszíne
- Táplálás módja
- Étrend, étrend-kiegészítők
- Antibiotikumok és gyógyszerek
- Fertőzések
- Napi ritmus
- Stressz és a gondolkodás

Fontos részletesebben kitérni az antibiotikumok hatására, ugyanis ezek bizonyos baktériumokat kipusztítanak, számukat drasztikusan lecsökkentik, illetve jelentősen beleszólnak a hormonháztartás és az immunrendszer működésébe. A kutatások alapján 6-8 antibiotikum-kezelés az életünk során, már visszafordíthatatlan károkat okoz a mikrobiótában; az első életévben kifejezetten kritikus a hatásuk. Az állattenyésztésben is rengeteg antibiotikumot használnak a betegségmegelőzés és a hozamfokozás céljából, így táplálkozásunk során ezek is bejutnak a bélflóránkba. Ennek veszélyessége nem kérdés.

## A ZONGORA elmélet

Képzeljünk el egy zongorát, ami a mi génállományunkat jelképezi. Vannak fehér és fekete billentyűk, és mindenkinek egyéni billentyűsora van. A fehérek a jó, védő gének, a feketék a különböző betegségek hajlamosító génjei. Ha egy betegségre vonatkozóan több fekete billentyűvel ren-

delkeznünk, mint fehérrel, akkor jobban kell vigyáznunk. Családon belül következtethetünk arra, milyen betegségek fordulnak elő gyakrabban. Ezekre vonatkozóan több a fekete billentyű. Viszont ezeknek a megjelenése jórészt attól függ, hogy az életmódunkkal mely billentyűinket ütjük le gyakrabban. Ha a feketéken játszunk többet, nagyobb a valószínűsége a betegség megjelenésének, míg ha a fehéreket nyomogatjuk, azaz a védő géneket, akkor akár el is kerülhetjük azt.

## Betegségek, amelyek bizonyíthatóan kapcsolhatók a mikrobiótához:

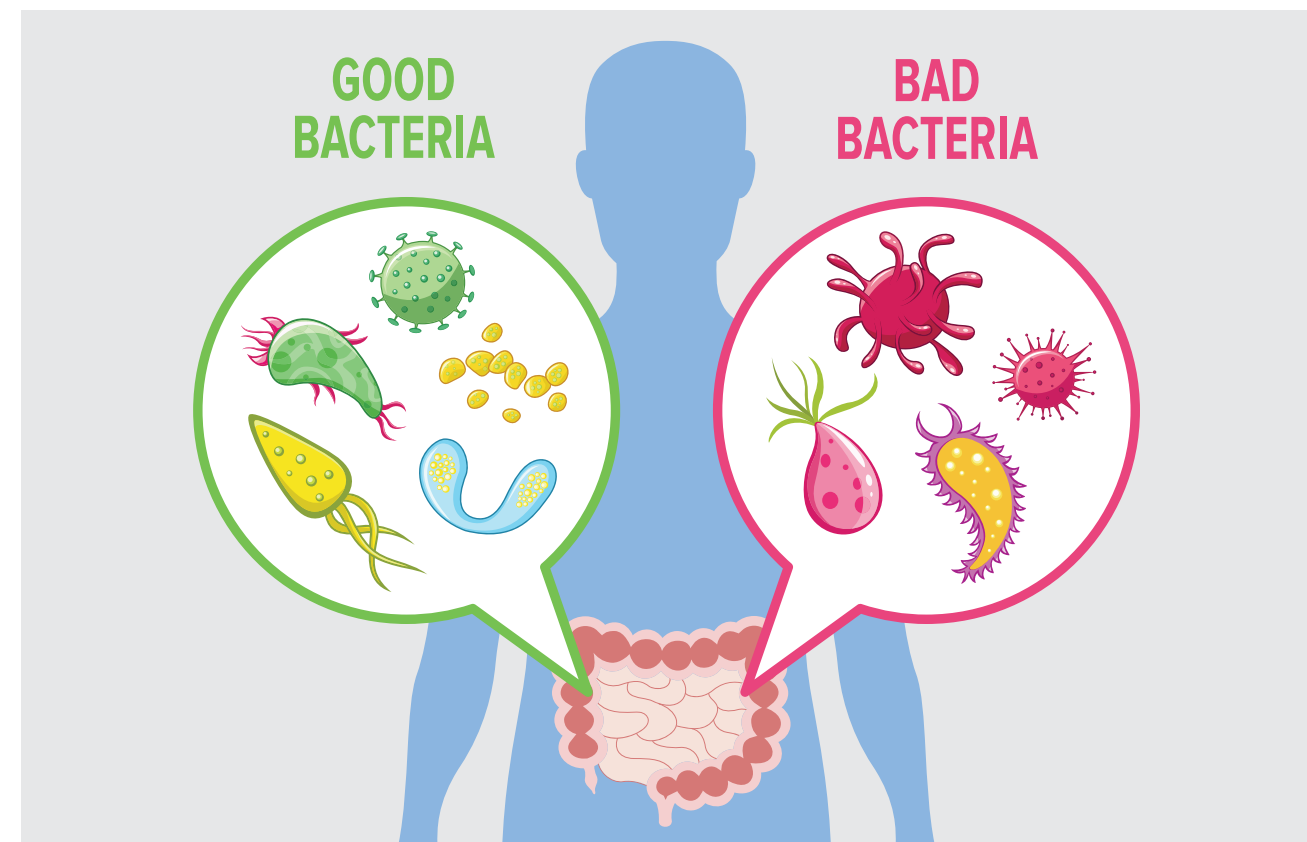
1. Fekélyes vastagbélgyulladás
2. Irritábilis bél szindróma
3. Cöliákia
4. Vastagbélrák
5. Érelmeszesedés
6. Metabolikus szindróma
7. 1-es és 2-es típusú cukorbetegség
8. Elhízás
9. Depresszió
10. Alzheimer-kór
11. Parkinson-kór
12. Sclerosis multiplex
13. Autizmus
14. Autoimmun kórképek, stb...

## Mit tudunk tenni az egészséges mikrobiótáért?

1. Kerüljük a túlzott állati fehérje fogyasztását!
2. Növeljük a rostos táplálékok arányát! (zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonák, magvak)
3. Csökkentsük a lehető legkevesebbre a cukorbevitelt, és kerüljük a mesterséges édesítőszereket!
4. Válasszuk a fermentált tejtermékeket! (joghurt, kefir, túró)
5. Figyeljünk a megfelelő alvási időre (7 óra), és a rendszeres napi ritmusra!
6. Legyünk sokat természetben!
7. Tegyük a stressz ellen! (jóga, relaxációs technikák)
8. Antibiotikumokat csak nagyon indokolt esetben használjunk!

Remélem az olvasó így a cikk végére megértette, miért volt már rég igaza Hippokratésznek, illetve miért igaz az a mondás is, miszerint „Az vagy, amit megeszel”. A testmozgás hatásaira nem tértem ki, ezt a következő cikkben boncolgatnám, ahogy azt is, miért fontos a rostos táplálkozás a bélflóránk, és az egész szervezetünk egészséges működése szempontjából.

Forrás: Dr. Kuklis Eszter Életmód könyv





#### LÉBÉNY | KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA

Lébény Város Önkormányzatának ingyenes lapja. | Felelős kiadó: Lébényi Közös Önkormányzati Hivatal. | Szerkeszti a szerkesztőbizottság: Kovács Gábor, Pusztai Dóra, Árendás Anikó | Lapzárta: 2020. január 26. | 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, Dr. Szűts Ádám, Lengyel-Kókai Eszter, Németh Tibor, Gál Lászlóné, Gyurós Tamara, Lenzsérné Andrea, Kovács Vivien, Szűts Márta, Nyerges-Zombó Katalin, Sánta Krisztián, Kozselszky Zoltán, Kertai Rebeka, Árendás Anikó, Kovács Gábor, Pusztai Dóra.

ISSN 2060-4971