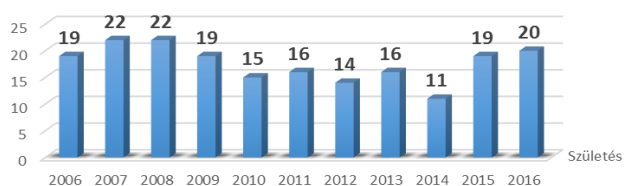




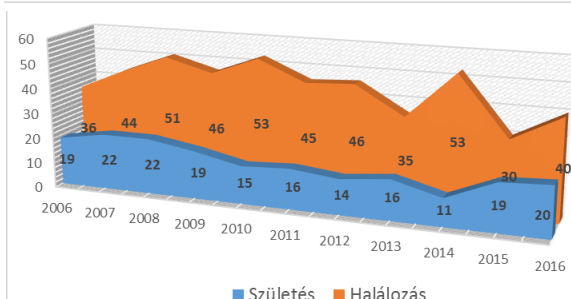
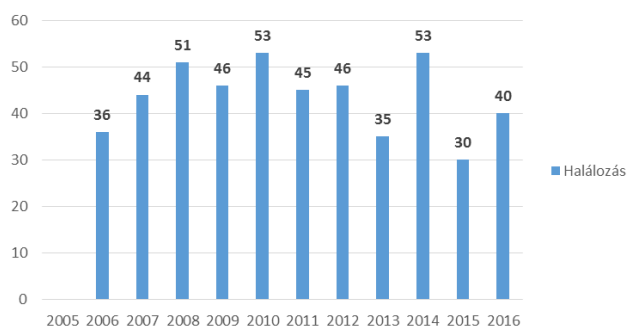
## Önkormányzati hírek

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzat Képviselő-testülete a 2017. februárban tartott soros ülésén meghallgatta az egészségügyi alapellátást biztosító Dr. Oravecz Éva háziorvos, Dr. Hasznos Judit fogszakorvos, Pálmainé Győri Teréz védőnő beszámolóját a települési egészségügyi ellátásának helyzetéről. A megismert beszámolókból lényeges megállapítás, hogy a 2016. évben a települési halálozási mutatója némi csökkenést, míg a születési mutatók javuló tendenciát mutatnak; a betegforgalmak az előző évekhez hasonlóan alakultak. A főbb számadatok:

### Születések száma



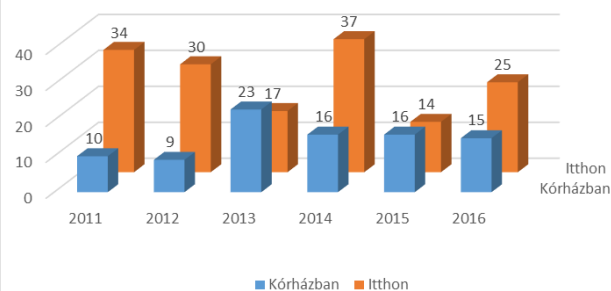
### Halálozás



### 2016. évi Betegforgalmi adatok (fő)

	Háziorvos		Fogorvos		Labor		Fizioterápia	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Rendelőben ellátott	20762	21373	3350	3175	2825	4437	1170	1250
Lakáson ellátott	3274	3888						
Szakrendelésre irányított	2244	2194						
Kórházba utalt	72	58						
Lakáson ápolott	250	104						

### Elhunytak Halálozás helye szerint



Az ülésen az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) is beszámolt a 2016. évben végzett tevékenységéről. 2016. évben az EFI működését az Emberi Erőforrások Minisztériuma fedezte 25,2 millió forint támogatási forrással. Az összeg felhasználása az alábbiak szerint történt:

- Bérek és járulékok 6842 ezer Ft
- Anyagköltségek, készletek 2289 ezer Ft
- Szellemi tev. költsége (szakértők, előadók díja) 1920 ezer Ft
- Bérleti díjak 3600 ezer Ft
- Rezszi kiadások 450 ezer Ft
- Szállítási költségek 200 ezer Ft
- Szakmai programok díjazása 8498 ezer Ft
- Beruházás és felújítás (orvosi rendelőkben) 1200 ezer Ft

Az EFI iroda az év során 6 településen (Enying, Lajoskomárom, Lepsény, Mezőkomárom, Mezőszentgyörgy és Szabadhídvég) szervezett egészségnapokat; két nagy szűrőnapot bonyolított le a lakosság részére melyről a résztvevők – lakosok és orvosok – is pozitívan számoltak be. Az EFI a szakmai program megvalósítása során több programot, klub és tevékenységet támogatott; Az EFI munkatársai workshop-okat szerveztek. Az EFI tevékenységét 2 fő heti 40-40 órában látja el, a szakmai program vezetését Dr. Oravecz Éva háziorvos látja el. Az EFI programjai 2017. év során is folytatódnak. A Képviselő-testület köszönetét fejezte ki az egészségügyi alapellátásban tevékenykedőknek az áldozatos munkájukért.

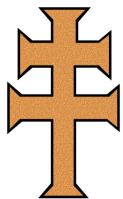
*Mosbergerné dr. Miklós Judit - jegyző*

### Ízelítő a tartalomból:

Nagybőjt és Húsvét kapcsolata 2. oldal  
Pályázati tájékoztató 3. oldal  
A jójó effektusról 4. oldal  
Sporthírek, 5. oldal

Sztárportré, adó 1% 6. oldal  
Könyvajánló, adó 1% 7. oldal  
Közérdekű információk  
Hirdetések 8. oldal

## A szeretet bizonyítéka a szenvedés - Nagyböjt és Húsvét kapcsolata -



Unokaöcséimmal utaztam egy alkalommal autóban. Még kicsik voltak. Az egyik előre akart ülni a vezető melletti ülésbe, az „anyósülésbe”. Ezek után a másik is. Elkezdtek versengeni egymással. Talán nem is tudták, milyen veszélyekkel járhat egy olyan ülésben ülni, amit a németek nem véletlenül hívnak „Todessitz”-nek, halál-ülésnek. Ugyanígy versengtek az apostolok is. Kié legyen az első hely? Jézus Jeruzsálembé történő bevonulása előtt – ahol szenvedni fog, keresztre feszítik és meghal –, az evangélisták leírták egy történetet az apostolok versengéséről. Jakab és János apostol Jézus elé járult és azt kérte, hadd üljenek Jézus országában az első helyekre, hadd legyenek ők Jézus helyettesei. Ahogy a gyerekek, úgy az apostolok sem fogták fel, mennyire komoly dolgot, mennyire veszélyes dolgot kérnek.



Jézus – mint ahogy máskor – most sem árul zsákbamacskát. Elmondja, mi vár arra, aki a mellette lévő helyre pályázik: *ki fogja inni a kelyhet, azaz a Biblia nyelvén: szenvedni fog*. Aki tehát uralkodni akar, annak szenvednie is kell. Az uralom ugyanis nem más, mint tanúságtétel. Tanúságtétel arról, akitől a hatalmat kaptuk. S mivel minden hatalom Istentől ered – ahogy Szent Pál apostol a Rómaiaknak írt levelében írja (vö. Róm 13,1), úgy a hatalom gyakorlásával Istentől kell tanúságot tennie annak, aki arra vágyik. A tanúságtétel Istentől azonban küzdelemmel, szenvedéssel jár, mert Istentől tanúságot tenni annyit jelent, mint úgy szeretni, ahogy Isten teszi velünk: szeretni minden körülmény között. Szeretetünkkel azonban kiszolgáltatjuk magunkat, és sebezhetővé válunk. Éppen ezért akár önszántunkból vállalkozunk erre a helyre, akár a történelem, a sors, a Gondviselés titokzatos akarata adja életünkben ezt a helyet, a kérdés mindig elhangzik: *„Tudjátok-e vállalni azt, amit kértek? Tudtok-e tanúságot tenni rólam? Tudtok-e értem szenvedni, küzdeni?”*

Vannak helyzetek, amikor gondolkodás nélkül rávágjuk: *„Hogyne tudnánk!”*. A nagy öröm közepette, amikor a kereszttelőnél a feltett kérdésre: *„Vallásosan neveled-e a gyermekeidet?”* – azonnal válaszolják a szülők: *„Igen”*. Vagy a házasságkötésnél: *„Ígérsz-e örök hűséget? Elfogadod-e a másikat jó-*

*ban-rosszban? Neveled-e a gyermekeidet?”* – olyan magától értetődő a kimondott igen, mert a boldogság perceiben könnyű igent mondani. Az Úr azonban lehetőséget ad, hogy bizonyítsuk, valóban hűségesek akarunk-e lenni az adott szóhoz? Megadja a lehetőséget, hogy bizonyítsuk, akkor is kitartunk-e mellette, ha az nem okoz felette nagy örömet? Meglátjuk-e az értéket cselekedeteinkben, vállalásainkban akkor is, ha azokat nem könnyű teljesíteni?

Nehéz tapasztalat, hogy Jézus mellett lenni olykor veszélyt jelenthet az embernek, ugyanakkor érdekes kettősség, hogy ez az üdvösség biztos útja, mert *„aki mindvégig kitart, az üdvözül”* – mondja Máté evangéliuma (vö. Mt 10,22).

A világtörténelem folyamán rendkívül sokszor megadatott a keresztényeknek, hogy tanúságot tegyenek Istenbe vetett hitükről. De mit jelent tanúságot tenni Istentől? – kérdezhetnénk. Azt, hogy a másik embert akkor is szeretem, ha nem érdemli meg, ha esetleg még az életemet is fenyegeti. Ekkor viszont feltehetnénk a kérdést, hogy miért szeressem azt, aki nekem kárt okoz, veszélyt jelent? Azért, mert nem a másik ember az ellenség, hanem a sátán, a békéltenség angyala az, aki az embereket szembefordítja egymással. Lélekben az a felnőtt, akit nem befolyásolnak mások tettei, aki a nehéz körülmények között is ember tud maradni. A XX. század különösen sok példát nyújt számunkra a hősiesség szeretetgyakorlásáról, amelyek részletesen is dokumentálva lettek.

*Viktor Emmanuel Frankl* a pszichoterápia harmadik bécsi iskolájának, a logoterápiának az alapítója megrendítő módon számol be a koncentrációs táborban eltöltött fogságáról a *Mé-gis mondj igent az életre* című könyvében. Egyik rabtartójával folytatott beszélgetése során megértette, milyen szerencsétlen életkörülmények közül került ide az, aki most a „foglyok ura”. Barátságos, megértő hangvételével teljesen megszelídítette azt, aki maga sem tudta, miért kell a foglyokkal embertelenül bánni.

Ugyanebben a fogolytáborban szenvedett vértanúságot *Szent Maximilian Kolbe* ferences szerzetes, aki egy szökött rab miatti tizedelés során kiválasztott és halálra ítélt édesapa helyett felajánlotta a saját életét.

Magyar példát említve *Lénárd Ödön* piarista szerzetes, paptanár neve merülhet fel, aki 18 évi fogság után 1977-ben szabadult egy koncepciós perben hamis vádakkal történő elítélés után. A szigorú fogságban töltött időt saját bevallása szerint semmire sem cserélné el.

Ugyancsak kiemelkedő példa *Oloffson Placid* bencés szerzetes élete, aki az *Élet és imádság* című könyvében szokatlanul könnyed stílusban számol be a gulágon eltöltött tíz éves rab-ságáról és ellenszeregetéről: *„...megbocsátottunk rabtartóinknak, mert ők is rabok voltak. Aki nem tudott kiengesztelődni velük, az nem tért vissza Magyarországra, mert lelkének halála, a harag a testét is elpusztította”*.

Még ezen is túlmegy Lisieux-i Szent Teréz *A szeretet kis útja*

néven ismertté vált tanításával, amely szerint a szeretet a hét-köznapi apró, idegőrlő szenvedéseinek elviselésében áll. Ennek legmagasabb foka, amikor a jogos követeléseinkről is lemondunk a másik javára.

Az ő életükből megtudjuk, hogy mit jelent hősies fokon gyakorolni az erényeket, vagyis szeretni a másik – akár ellenséges – embert is. Életpéldájukon megértjük Szent Pál apostol szavait: „*az Isten szeretőknek minden a javukra válik*” (Róm 8,28).

A XX. század embertelenségében Isten győzedelmeskedett ezen a hallható vagy burkolózásba bújít (vér)tanúkon keresztül. De nemcsak ők lehetnek tanúk, nemcsak ők lehetnek szentek, hanem mindazok, akik a háttérben szenvedtek, akik a lélek fájdalmát viselték, vagy a legegyszerűbb módon próbálták megélni a Szentírás szavait. Erre példa az a jelenség, hogy a világháború alatt bontakoztak ki a legkomolyabb ökumenikus lelkiségi mozgalmak – *Focolare, Taizé* –, amelyek a mai napig a leghitelesebb tanúságtételt folytatják, mivel ökumenikus jellegükkel nemcsak felekezetközi, hanem vallásközi párbeszédet is folytatnak.

Számtalan példát lehetne még felhozni, amelyeken keresztül Jézus érthetővé teszi az őt követőknek: „*a szenvedés elkerülhetetlen, nem tudjuk sem önként vállalni, sem elkerülni, mert jön*”. De nem díjért, nem jutalomért, hanem az istenszeretet és a hit belső logikája okán. Jézusnál nem a múlt számít, nem az számít, hogy egyszer mit tettem, hanem a teljes jövő feláldozása, hogy mit vagyok hajlandó ismeretlenül is a kezébe adni. Ekkor értjük meg, hogy nem szabad lefokoznunk a kereszténységet csak szép érzelmekre, hanem a keresztre nézve jut eszünkbe a megváltásunk ára, ahogy Szent Pál apostol fogalmaz a kolosszei hívekhez írt levelében: „*örömet szenvedek, és testemben kiegészítem azt, ami hiányzik Krisztus szenvedéséből, testének, az egyháznak javára, amelynek én a szolgálója lettem*” (Kol 1,24). Talán nem volt elég Krisztus keresztáldozata? Dehogynem, de a világnak szüksége van újabb és újabb tanúkra, újabb és újabb bizonyítékokra, újabb és újabb szenvedésekre. Ahogy a szerelmes is újból és újból megkérdézi szerelmétől, hogy szereti-e még? Ugyanígy a világ is igényli a keresztények tanúságtételét. Időnként meglegészik a tettekkel, időnként viszont az élet feláldozását követeli, mert senkinek sincs nagyobb szeretete annál, mint aki életét adja felebarátaiért, ahogy ezt egy őskeresztény mondás is igazolja: „*Semen est sanguis Christianorum*” – „A keresztények vére magvetés.” A szenvedés tehát mindig utólag nyer értelmet, és ekkor nyugszunk meg az Úr szavában:

„*A kehelyből, amelyből én iszom, inni fogtok ugyan, és a keresztiséggel, amellyel én megkeresztelkedem, ti is meg fogtok keresztelkedni. De azt megadni, hogy a jobbomon vagy a balomon ki üljön, az nem az én dolgom. Az azoké lesz, akiknek készítették.*”

(Márk evangéliuma 10,39)

Szemere János plébános

## Pályázati tájékoztató

Tisztelt Olvasók!

Örömmel értesítjük Önöket, hogy a Lajoskomáromi Ifjúsági Közhasznú Egyesület tavalyi évben beadott pályázatán (azonosító szám: **EFOP-1.2.2-15-2016-00109**) sikeresen elnyert 25.000.000 Ft vissza nem térítendő támogatást! A projekt időtartama: 2017.01.01. – 2020.12.31.

A 4 év alatt megvalósítandó programok:

- ◆ 1 egészségnap
- ◆ 5 kirándulás
- ◆ 64 workshop a legkülönbözőbb témákban
- ◆ 4 sporttábor költségeinek nagy része
- ◆ 8 Stand Up fellépés célközönség toborzása céljából

A pályázati célkitűzés a térség fiataljait szeretné megmozgatni, fő célja a fiatalok önkéntességének növelése. A pályázat során egyesületünk szövetségre lépett Szabadhídvég és Mezőkomárom Önkormányzataival, valamint több helyi civil szervezettel is. A megállapodások alapján Szabadhídvégen és Mezőszilason is tartunk rendezvényeket. A falunapot 2017 nyarára terveztük, a fellépések és előadások pedig időarányosan lesznek elosztva a 4 év alatt. A kiránduláson az aktív tagjaink vehetnek részt jutalomként.

Egyesületünk sok szeretettel vár mindenkit, aki aktív részese szeretne lenni az eseménysorozat lebonyolításának, ezzel is hozzájárulva a pályázat sikeres lebonyolításához és a szükséges indikátor szám eléréséhez. *LIKE vezetőség*



### NORDIC WALKING SZEZONNYITÓ TALÁLKOZÓ



LAJOSKOMÁROM

IDŐPONT: 2017. MÁRCIUS 11. SZOMBAT  
GYÜLEKEZŐ: ÓVODA- ISKOLA PARKOLÓJA

PROGRAM:

- REGISZTRÁCIÓ: 9:30-10:00 –IG
- ZENÉS NORDIC WALKING GIMNASZTIKA 10:00-10:30-IG
- NORDIC WALKING ÉLMÉNYTÚRA  
MINŐSÍTETT ÚTVONALON 10:30-12:30-IG  
ÚTVONAL TÁV:8,7 KM
- NORDIC WALKING PINCE PARTY 12:30-15:00 –IG  
HELYSZÍN: SÁNDOR PINCE FÜLÖP HEGY

A RÉSZVÉTEL TÉRÍTÉSMENTES!

CSAK AZOKNAK TUDUNK NORDIC WALKING BOTOT BIZTOSÍTANI AKIK ELŐZETESEN BEJELENTKEZNEK.

A RENDEZVÉNYT TÁMOGATJA A LAJOSKOMÁROMI ÖNKORMÁNYZAT, A MAGYAR NORDIC WALKING AKADÉMIA ÉS AZ EFI  
A TÚRÁT GALAMBOS LÁSZLÓNÉ ÉS GALAMBOS LÁSZLÓ VEZETI  
KEDVEZŐTLEN IDŐJÁRÁS ESETÉN IS MEGTARTJUK A TÚRÁT  
ELÉRHETŐSÉG: MAGYAR NORDIC WALKING AKADÉMIA,  
E-MAIL: NORDIC.GALAKO@GMAIL.COM  
TELEFON: 06 30/513 76 47; 06 30/467 40 35

## Tudnivalók a jójó effektusról



Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) különböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban (étkezés, testmozgás, életvitel, stb.) hasznos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos magatartás kialakítása felé.

### Jójó effektus, a fogyókúrázók réme

Egy dolgot meg kell értened, ha fogyni szeretnél. Az a táplálkozási rendszer és életmód, amivel egyszer elértél az elhízott állapotba, az kivétel nélkül minden alkalommal, amikor visszatérsz rá, ugyanezt az alakot fogja eredményezni. Ha átéled a jójó effektust és visszahízol, az bizony nem a diéta hibája, hanem a Tiéd.

### Mi okozza a jójó effektust?

Ha fogyni akarsz, akkor az addigi életmódotól, táplálkozásodtól többnyire el kell búcsúzni. A magyar ételek és étkezési szokások bizony nagyon jól segítik a hízást (ehhez még csatlakoztak a hatványozottan veszélyes amerikai és más nyugati szokások – pl gyorséttermek).

Ha nekiállsz egy diétának, akkor rossz megközelítés úgy hozzáállni, hogy most ezt kibírom két hónapig, aztán megesezem, amit meglátok, mert a fogyásnak nem az a lényege, hogy elérjük a kívánt súlyt és ott eldobunk mindent és megy az élet újra a régi kerékvágásban. Pontosán ez az, ami visszahízást eredményez. A lényeg az, hogy mentálisan valóban felkészülj arra, hogy változások lesznek, amire a környezet akárhogy is reagál, neked mindenképp ki kell tartani az elveid mellett. A diéta nem kell, hogy szenvedés, vagy éhezés legyen, csak meg kell találni a diétás ételek között a megfelelő alternatívákat. Biztos jár valamennyi lemondással mindenkinél, de ha az alapelveket betartod, hozzászoktatod a szervezetedet az új rendszerhez, akkor hamar érezheted nemcsak a fogyást, de azt a pozitív pszichés hatást is, ami ezzel jár. Megcsináltad, képes voltál rá, elérted a célot. Jobb lesz a közérzeted, magabiztosabb leszel, csinos ruhákat tudsz felvenni és büszkén sétálsz végig a strandon a fürdőruhádban.

A jójóeffektus másik lehetséges formája, ha a koplalással lelassított anyagcsere mellett néha (ha a korábbiakhoz képest viszonylag keveset is) nagyobb adag ételt eszel. Ez tipikusan az az eset, hogy "alig eszek valamit, mégis hízik". A lelassult anyagcsere miatt ugyanis a szervezeted ezután minden bejutó tápanyagot raktározni fog és még vizet is köt meg hozzá, hogy egész biztosan rosszul érezd magad a bőrdben és gyarapodjon is a súlyod. A koplalás talán a legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, ha fogyni szeretnénk!

Hiába mondanál most kifogásokat, a kifogásoknak egyszerűen nincs helye. Ha okosan enni nincs is mindig mód, ideális esetben mindig legyen nálad valami vésttartalék. A fogyás kalória-deficit kérdése és nincs olyan, hogy valaki ne tudna lefogyni. Önuralomhiány, az viszont van sajnos.

### Mégis mi a teendő, ha elértük a kívánt testsúlyt?

Bizony, el kell, hogy mondjam, lefogyni jóval könnyebb, mint a súlyt megtartani. Egy hízásra hajlamos embernél, vagy olyasvalakinél, aki genetikailag alapvetően jóval nagyobb testsúlyra van „programozva”, annál a táplálkozás állandó figyelmet igényel. A diéta befejeztével nem lehet egyből újra elkezdni hamburgerezni, pacalozni és palacsintát enni egész nap. Akárhogyan is érted el a kívánt súlyt, az egész biztosan csak akkor lehetséges, ha kalóriadefficit van, vagyis kevesebb a bevitt kalória, mint amennyire optimális esetben szükséged van. Ez a szervezet számára nem éppen egy kívánatos állapot, hiszen nehéz munkával le kell bontani a tartalékokat. A szervezet pedig mindig a könnyebb utat, az egyensúlyt szeretné fenntartani. Tehát ha a defficit állapot után egyből visszaemeled a kalóriákat, a szervezet elkezd örülni, hogy újra mennyi tápanyag jön és visszatöltheti a raktárakat, vagyis elkezdesz zsírosodni. Mindent elraktároz, amit csak kap. A cél tehát a kalóriák fokozatos és lassú emelése. Nyilván nem lehet odáig visszaemelni, mint az elhízott állapotban, hiszen annyi kalóriára akkor sem volt szükség, ezért híztál. De valamivel magasabb kalóriabevitel kell, mint a fogyókúra idején, hogy minden szerv optimálisan működjön. Ez egy könnyebben elérhető, elfogadható kalóriamennyiség lesz, amit meg is kell tartani. Ilyenkor lehet kicsit változatosabbá tenni az étkezéseket, többféle étellel, esetleg visszatenni a gyümölcsöt, ha azt teljesen kivetted a diéta során stb.

### Nézzünk néhány alapelvet, amelyek fontosak a diéta és a diéta utáni időszak során is:

- napi 6-8 étkezés kis adagokban (felejtse el, hogy 6 után nem eszel, kell enni, a többi étkezés állandó szinten tartja a vércukrot és elkerülöd a hirtelen inzulin kibocsátást, ami gátolja a fogyást)
- szénhidrátokból alacsony glikémiás indexűeket fogyasztunk (jobban telít, hosszabban tart jóllakott állapotban)
- fehérje forrásokból a zsímenteseket részesítsük előnyben (csirkemell, pulykamell, tengeri hal, tofu, zsírszegény joghurt, túró, tojásfehérje, fehérje por)
- minden 20 testsúlykilogramra 1 literes cukormentes folyadék fogyasztása naponta
- figyeljünk a megfelelő zsírbevitelre is, halolajjal, lenmagolajjal, esetleg tökmaggal, fontos az anyagcsere megfelelő működése szempontjából
- ne feledkezzünk meg a vitamin- és ásványi anyag beviteléről sem!

EFI Iroda



## Sport hírek

Labdarúgó teremtoránán vett részt U11-es csapatuk. Az enyingi rendezvényen Polgárdi, Dég és Aba csapataival kerültek egy csoportba a gyerekek. Előbbi két ellenféllel szemben győzelem, míg utóbbi ellen vereség volt a mérleg. Minden dicséretet megérdemelnek a srácok, hiszen szépen és eredményesen is játszottak. A következő torna az U11-nek február 25-én szombat délelőtt, az U13-nak március 4-én délelőtt, hazai berkekben lesz, ahol a körzet csapataival mérkőznek meg a fiatalok a tornateremben.

Felnőtt csapataink mindegyike nevezett az MLSZ által kiírt műfüves nagypályás bajnokságra. Első csapatunk elsőként zárta a csoportküzdelmeket, majd a helyosztón Sárosd együttesétől szenvedett 4-3-as vereséget. A csapat háza táján ismét voltak változások, akadtak távozók és érkezők is. A hétvége folyamán már megkezdődik a bajnokság tavaszi szakasza, csapatunk Polgárdin kezdheti meg a felzárkózást, remélhetőleg 3 ponttal térnek haza.

Második csapatunk is nagyon szépen szerepelt a műfüves tornán, több bravúros eredményt bezsebelve, csoportjuk második helyét szerezték meg. A helyosztó mérkőzésen Szabadegyháza csapatától 2-0-s vereséget szenvedtek, azonban a szereplésük mindenképpen eredményesnek tekinthető.

Az első csapatéhoz hasonlóan, itt is történtek változások a keretben ugyanis, Szalai Norbert, Budi Gábor és Orosz Gábor is újra magára ölti a lajosi mezt.

Minden csapatunknak sikeres tavaszt kívánunk!

Téli Műfüves Bajnokság Szfvár Sóstó Stadion A csoport		Téli Műfüves Bajnokság Szfvár Főnix Park B csoport	
1. Lajoskomárom	9p.	1. Polgárdi	9p.
2. Seregélyes	6p.	2. Lajoskomárom II.	6p.
3. Lepsény	3p.	3. Enying	3p.
4. Szabadbattyán	0p.	4. Dég	0p.

Lajoskom. - Lepsény 5:0 Lajoskom. II. - Polgárdi 0:4

Lajoskom. - Szabadbattyán 14:0 Lajoskom. II. - Enying 4:2

Lajoskom. - Seregélyes 5:2 Lajoskom. II. - Dég 6:3

### Helyosztó:

Lajoskom. - Sárosd 3:4 Lkom. II. - Szabadegyháza 0:2

Hajrá Lajos!

Vései Martin



# Papírfonás

## tanfolyam indul kezdőknek

A tanfolyamra mindenki jelentkezhet, aki szeretne megismerkedni ezzel a gyönyörű technikával; akinek fontos; hogy a környezetet óvva újrahasznosítsa a papírhulladékot; és abból szép és hasznos díszt; vagy használati tárgyakat készítsen; illetve; akik videórol; leírásokból; fázisfotókról nem tudnak önállóan tanulni; hanem személyes instrukcióra van szükségük az elinduláshoz. ☺

A képzés során a tanulók megtanulják az alapanyaggyártást; (papírpalcák készítése); 2-szálás alapfonást; a spirálfonást; fogantyúk készitést; perem készitést. ☺

Otthoni házi feladatokkal és jegyzetekkel a tanulók erős alaptudásra tesznek szert; amire a későbbiekben önállóan könnyedén tudnak építeni. ☺

A tanfolyam időtartama: 10 óra ☺

**Észközigény:** olló; stift ragasztó; széles (5cm) cellux; hagyományos újságpapír; hústű; hurkapálca; ☺

☺

Részvételi szándékát kérem jelezze a Könyvtárban! ☺

☺

További információ: 06 25/240 719 vagy telehazik@ikomnet.hu ☺

## MEGNYITOTTUNK!

A Lajoskomáromi Győzelem Kft. megnyitotta hidraulikacső gyártó műhelyét!

Vállaljuk hidraulikai csövek légfék tömlők, üzemanyag és klíma csövek gyártását!



Cím: Lajoskomárom Győzelem Kft.  
Hrsz. 029/21 (Gépműhely)

További információ a:  
**06 20/538 56 11**  
számon!

## MEGNYÍLT !!!

# BEA SZÉPSÉGSZALON

Pedikúr  
Manikúr  
Műköröm  
Gél lakk  
szolgáltatásokkal



**Bejelentkezés: 06 30/985 31 87**

Szeretettel várom vendégeimet Lajoskomárom Batthyány u. 6. szám alatt a volt fodrászüzletben!



A jövő digitális –  
tanulj meg élni benne!

Lépjén be a digitális világba!  
Térítésmentes informatikai képzések  
indulnak!

Az Ön mentora: SZÜCSNÉ SÁNDOR ZSUSZANNA

Telefonszám: 25/240-719



GINOP-6.1.2-15 DIGITÁLIS SZAKADÉK CSÖKKENTÉSE



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

### HOGYAN LEHET JELENTKEZNI?

A képzésekbe bekapcsolódni kívánók segítséget kérhetnek az eMagyarország Pont eTanácsadójától: Szücsné Sándor Zsuzsannától.

Ha nehezen boldogul a számítógéppel vagy az okos telefonnal, ha néha úgy érzi okosabb, mint Ön, akkor kezdje el most a felzárkózást! Bármilyen kérdése van a támogatott képzéssel kapcsolatban a Lajoskomáromi Könyvtárban - eMagyarország Ponton választ kaphat rá!

Nyitva tartás: hétfő: 8-12 -ig;  
kedd-péntek: 8-12-ig; 13-17-ig

eMoP

### Tisztelt Lakosság!

Az adó 1%-ról az idén is nyilatkozni kell. A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület köszöni az elmúlt évek felajánlásait, és reméljük megtisztelnek bizalmukkal.



A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület 2016. évi adó 1%-a, 52 000 Ft volt, melyet bankszámla fenntartásra, verseny- és versenyszervezési engedélyre fordítottunk

Felajánlását a következő adószámon teheti meg:  
18488663-1-07

## SZTÁRPORTRÉ

A Kutas Tv 2017. március 9-i adásában Molnár Szabolcs, Zoltán Erikával beszélget.



Eldobható, tartós, fölösleges: Éhesen ne menjünk közértbe, mert sokkal több mindent vásárol az ember, mint amennyi kell! Ez nagy titok, de én sem tudom mindig alkalmazni. Nagyon nehezen válok meg tárgytól. 1988-ban Bécsben megvásároltam, és tavaly kellett kielejtezniem, mert megadta magát. Szívfájdalommal, de el kellett búcsúznom. Fáj, mert sokáig éltünk együtt, és sok jót köszönhetek neki - és itt most egy melegszendvics-sütőről beszélek. Raktározós vagyok: vannak olyan dobozaim, ahol azoknak az apró kis tárgyaknak van a helye, amelyeket nem tudok hova kitenni. Pici kislányként is nagyon szerettem öltözködni, ami akkor egy álom volt, mert nagyon szerény körülmények között éltünk. Ahogy elkezdtem önálló pénzkereső lenni, akkor volt egy olyan időszak, hogy azt éreztem: ezt is meg tudom venni, meg azt is... Később, amikor rájön az ember, hogy nincs szükség 30 ugyanolyan fekete nadrágra, mert 30 ugyanolyan fekete nadrágot nem veszünk fel, akkor 31-nél már elgondolkozunk azon, hogy biztosan kell ez? Szerintem, ha magunkba nézünk, akkor rájövünk, hogy ezen sokan végigmegyünk: mindent szeretnénk, és egyszer csak rájövünk, hogy nem kell.”  
[www.sztarportre.hu](http://www.sztarportre.hu)



### Tisztelt Lakosság!

A Lajoskomáromért Közalapítvány tudatja, hogy a magánszemélyek által felajánlott adóalap 1 %-a 2016. évben 152 949 Ft volt, melyet kulturális, sport és civil szervezetek támogatására használt fel a Közalapítvány Kuratóriuma.

Ez úton mondunk köszönetet a felajánlóknak és továbbra is számítunk támogatásukra.

Kérjük, hogy adóalapjának 1 %-át a „Lajoskomáromért” Közalapítvány javára (adószám: 18480414-1-07) szíveskedjen felajánlani.



Köszönettel: Pirtyák Zsolt - polgármester



## FELHÍVÁS!

Az Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagsága köszönetét fejezi ki mindazoknak, akik személyi jövedelem adójuk 1 %-át a Lajoskomáromi tűzoltók javára ajánlották fel.

A 2016 rendelkező évben felajánlott szja 1%-os összegét felszereléseink korszerűsítésére fordítottuk. **Kérjük 2017-ben is gondoljon ránk!**

**2016 évi adóbevallása elkészítése során is támogassa civil szervezetünket!**

Lajoskomárom Nagyközség  
Önkéntes Tűzoltó Egyesület

**ADÓSZÁM: 19093411-1-07**

**SZÁMLASZÁM : 58100082-10008573.**



## ADÓ 1 %

Adományozni örömmel, adni egyszerű.

Ön próbálta már?

A felajánlott adó 1%-ával sokféle, közcélú szolgáló érték képződik képződhet. Rohanó világunkban tíz adózóból hat nem rendelkezik a felajánlható 1%-al.

Az 1% felajánlása nem kerül semmibe, de nagyon sokat segít a civil szervezetek munkájában. A Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület vezetése és önzetlen tagjai ezúton kéri Önt, hogy támogassa adója 1%-ával az egyesület működését. Az ebből befolyt összeget a közbiztonság megszilárdítására fordítjuk.

Kérjük, amennyiben lehetőségei engedik, adó 1%-ának felajánlásával illetve adományaival támogassa egyesületünket és ezzel Ön is hozzájárulhat Lajoskomárom közbiztonságának javításához.

Hogy jó helyre menjen az adónk 1%-a!!

**Név: Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület**

**Székhely: Lajoskomárom Komáromi utca 4.**

**Adószám: 18498222-1-07**



## Könyvajánló: Mary Nichols: Két világ

**Élj a jelennek, és higgy a jövőben!** Louise Fairhurst kimerült, megviselt tanítványaival az éj leple alatt érkezik meg egy barátságos norfolki faluba. Hosszú út áll mögöttük. Egyenesen Londonból jönnek, de nem azért, hogy egy jót kiránduljanak – kitelepítették őket, miután Hitler lerohanta Lengyelországot, és a kormány a főváros bombázásától tartott.

A fiatal tanárnőnek hirtelen nagy felelősség szakad a nyakába: nemcsak a gyerekek nevelőjeként kell helytállnia a vészterhes időkben, de anyjuk helyett anyjuknak is kell lennie. Bár a szokatlan feladat félelemmel tölti el, furcsamód mégis felszabadítólag hat rá: így végre elmenekülhet elnyomó, erőszakos apja uralma alól. A gyerekekkel együtt szép lassan beilleszkedik a falu lakóinak életébe, és barátokra is talál, de a

háború pusztításait mindnyájan megszenvedik. Aztán egy véletlen folytán összeismerkedik Jan Grabowskival, egy lengyel pilótával, a két világ találkozása pedig megrázó változásokat hoz mindkettejük életében...

Mary Nichols regényének főhősei a háború poklában küzdenek a boldogságukért, miközben próbálnak hűek maradni önmagukhoz.

*„Háborús, ellenállós, életszerű, kis romantikával. Imádtam!!!!”  
„...Nagyon tetszett az író nő stílusa, jól kihangsúlyozta a regényben a két világ közti különbséget. A szereplők többnyire szimpatikusak voltak, Sok érdekes adat és történelmi tény volt a regényben, mégsem volt száraz vagy unalmas, és a szerelmi szál sem volt túl cukormázos...”*

**A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!**

**Nyitva tartás: Hétfő: 8-12 –ig; kedd-péntek: 8-12-ig; 13-17-ig**

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: MÁRCIUS 27.

Kutas hírmondó – Főszerkesztő: Szücsné Sándor Zsuzsanna Szerkesztő: Szilágyi László,

Szerkesztőség címe: Lajoskomárom, Komáromi utca 4.

Telefon: 06 25 240 719 E-mail: kutasteve@gmail.com

Nyomda: Bogárd és Vidéke Lapkiadó és Nyomda, Sárbogárd, Hősök tere 12.

Tel.: 06(25)508-900 E-mail: bogardesvideke@gmail.com

A Kutas Hírmondóban megjelenő cikkek esetenként nem tükrözik a szerkesztőség álláspontját, ezért azok tartalmáért a szerzők a felelősek! A beküldött anyagok megjelentetésével kapcsolatos döntés jogát mindenkor fenntartjuk!

Eng. Sz.: ISSN 2415-8917

Hirdetési árak: Lakossági: 500 Ft

Vállalkozói: 1/1 oldal: 15.000 Ft, 1/2 oldal: 8.000 Ft, 1/4 oldal: 4.000 Ft, 1/4 oldalnál kisebb: 2.000 Ft

**Enyingi Járási Hivatal Kormányablak Osztály ügyfélfogadása:**

8130 Enying Szabadság tér 16/A

Hétfő: 7:00 - 17:00; Kedd: 8:00 - 12:00

Szerda: 8:00 - 16:00; Csütörtök: 8:00 - 18:00

Péntek: 8:00 - 12:00

**Telefonos elérhetőségei:**

- Egyéni vállalkozói igazolvány -, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa: **06 (22) 795 - 349**
- Lakcímgazdálkodás -, lakcímváltozási -, személyi igazolvány ügyek, NEK adatlap felvételezése: **06 (22) 795-346**
- Útlevelel ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

# Dia Virágbolt

**Nőnapra ajándékozzon virágot!**

*Milyen virágot válassz??? Mi segítünk!*

**Amit kínálunk:**

- Alkalmi csokrok, esküvői csokrok, cserepes virág, vágott virág, különleges cserepes virágok, Kegeyleti koszorúk, és sírcsokrok készítése és kiszállítása



Szeretettel várunk mindenkit!

Lajoskomárom Batthyány u. 6.  
Hétfő-péntek: 8:30 - 11:00; 13:30 - 17:00  
Szombat: 8:00 - 11:00  
Telefon: **06 30/709 38 10**

## Redőny, relaxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75

25/462 - 094



## Ha virágot szeretne, Évát keresse!

**Virágok a mindennapokra, Virágok alkalmakra**

- \* Ballagási, nőnap és egyéb alkalomra vágott és cserepes virág
- \* Alkalmi és temetői csokrok kötését 40 év tapasztalatával baráti árával, továbbra is biztosítom.
- \* Koszorúk ingyenes kiszállítását és minőségi kötését vállalom.

Hívjon bizalommal:

Horváth Tivadarné 06 30/624 64 79

Horváth Tivadar: 06 30/358 74 32

## Közérdekű információk

**Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzati Hivatal**

Telefon: (25) 240-375; Fax: (25) 240-376

E-mail: lajoskom@lkomnet.hu

**Ügyfélfogadás:** Hétfő, kedd, csütörtök, péntek : 8 - 12

szerda: 8 - 12 és 13 - 16

**Pirtyák Zsolt polgármester:** polgarmester@lkomnet.hu

**Mosbergerné dr. Miklós Judit jegyző:** jegyzo@lkomnet.hu

**Gesztenyefasori Általános Iskola:** Telefon: (25) 241-824

E-mail: lkomisk@gesztenye.sulinet.hu

**Kerekerdő Evangélikus Óvoda:** Telefon: (25) 240-377

**Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely**

Hétfő: 8-12, kedd, szerda, csütörtök, péntek 8-12, és 13-17

Telefon/fax: 06 (25) 240-719 E-mail: telehazlk@lkomnet.hu

**Mosberger Mátyás falugazdász:** Telefon: (30)841-1501

Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete

Hétfő és szerda 8-12 óra, E-mail: mosberger.matyas@nak.hu

**Dr. Oravecz Éva házi orvos rendelési ideje:**

Telefon:06 (25)506-708; Mobil: 06 (30)9390 833

**Lajoskomárom Hétfő 8-11 Kedd: 8-12**

Szerda: 14-18 Csütörtök: 11-13 Péntek: 8-12

**Középbogárd: Hétfő: 12-14 Csütörtök: 8-10**

**Tanácsadás: Kedd- 14-15**

**Foglalkozás egészségügyi rendelés: Kedd; szerda; péntek: 12-13**

**Orvosi ügyelet:** Enying, Tel.: 06 (22)372 226; 06 (22)572 113

**Fizioterápia:** Hétfő, kedd, csüt., péntek: 14-16 Szerda: 08-10,

**Laboratórium:** Hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek: 8 - 12

**Fogászat:** dr. Hasznos Judit (25) 240 374; (30) 474 62 23

**Rendelési idő (Lajoskomárom):**

Hétfő - csütörtök: 13:00 - 18:00,

Kedd - szerda - péntek: 8:00 - 12:00

**Állatorvos: Dr Labossa Tamás** Telefon: (30)943-3622

**Megváltó Gyógyszertár nyitva tartása:**

Hétfő, kedd, csütörtök: 8-16, Szerda: 8-18, Péntek: 8 - 14,

**AGAPE Evangélikus Szeretetotthon** Iroda : (25) 240-304

Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700

Család- és Gyermejköltségi Szolgálat (20) 775 35 93

**Bank automaták: B3 Takarékszövetkezet**

8136 Lajoskomárom, Enyingi u. 3. Telefon: (25)506-760

**Kereskedelmi és Hitelbank: Lajoskomáromi Győzelem Kft.**

8136 Lajoskomárom, Ozorai u.5.

**Magyar Posta Zrt.:** Lajoskomárom Batthyány u. 6.

Hétfő - péntek: 8 - 12; 12:30 - 16:00; Telefon: 06 (25)506 710

**Közzétett megbízott:** Hámori Attila 06 (20)350 09 45

**Mezei őrszolgálat elérhetőségei:**

Molnár László: 06 30 916 72 58, Stiedl Pál: 06 30 956 01 83

**Polgárőr járőrszolgálat:** 06 (30)621 4198

**Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 óras):** 06 (30)621 4197

**Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,**

**Tűzoltóság: 105, Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99**