



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VI. évfolyam, 3. szám 2019. március

Sárbogárdi kolbászfesztivál Rétimajorban

A Mozdulj a Városért Egyesület idén is Rétimajorban rendezte a IX. Kolbásztöltő Fesztivált. Tizennyolc csapat jelentkezett a megmérettetésre. Találkozhattunk már évek óta megszokott csapatokkal, de első alkalommal érkeztek baráti társaságok Baranya megyéből, Tolna megyéből és Komárnoból is. A csapatok bemutatkozása közben a versenyzők nekiláttak a különleges ízesítésű kolbászhúsok bekeverésének. Készült káposztás-, aszalt szilvás-, krumplis kolbász, de a többség hagyományos ízekkel kombinált. A zsűri elvegyült az asztalok között, a bekevert anyagokat kóstolgatták és egyidejűleg pontozták a csapatok által elkészített asztaldecorációkat is. A sorrend felállítása után a Vidám Színpad művészei szórakoztatták a közönséget. A zsűri döntése alapján a verseny harmadik helyezette Lajoskomárom csapata, második helyezett a Mágocsi böllérek csapata, első helyezett Tinód Gyöngyei. A legszebb asztal díját a Sárhatvani csapat hozta el. A jókedv idén sem hiányzott a kolbásztöltés ideje alatt, zenés produkciók szórakoztatták a résztvevőket és a csapatok szurkolóit. A mulatság késő délutánig tartott. t. *szerkesztőség*



A lajoskomáromi csapat a verseny kolbász ízét káposztával tette különlegessé

* * * * *

Nordic Walking szezonnyitó Lajoskomáromban



A faluban kedvelt mozgásformává vált a Nordic Walking rendezésre - immár hagyományos módon - negyedik alkalommal Galambos László és Galambosné Betti által, szervezett, irányított Nordic Walking szezonnyitó túra. A borongós idő ellenére közel 50 fő érkezett a túrára. A megnyitó után elismeréseket is átadtak: dr. Oravec Éva házirovost és Mészárosné Horváth Rózsát a „Nordic Walking nagyköveteinek” választották. A legfiatalabb túrázó; Vince és Domonkos is apró ajándékot vehetett át a szervezőktől. A regisztráció után a népes csapat a Béka-tó partján, zenés bemelegítéssel hangolta izmait mozgásra. Kígyózó sorban indultak a tó partjáról, a változatos terepen. Túra közben a résztvevők különböző bothasználati technikákat sajátíthattak el, a pihenők alkalmával pedig nyújtógyakorlatokat végeztek. A túra utolsó szakaszát a Fülöp-hegyi pince-sor keleti és nyugati oldalán teljesítették. *szerkesztőség*

A Nordic Walking speciális alapanyagú botokkal a szabad levegőn gyaloglás, valamint nyújtó és erősítő gyakorlatok összessége. Sokszínű, változatos mozgásforma, hiszen minden évszakban, csoportosan és egyedül, változó intenzitással, sík terepen vagy hegyvidéken is gyakorolható, és mindössze egy pár pehelykönnyű, speciális csuklópánttal ellátott botra van hozzá szükség.

2019. március 9-én került megrendezésre - immár hagyományos módon - negyedik alkalommal Galambos László és Galambosné Betti által, szervezett, irányított Nordic Walking szezonnyitó túra. A borongós idő ellenére közel 50 fő érkezett a túrára. A megnyitó után elismeréseket is átadtak: dr. Oravec Éva házirovost és Mészárosné Horváth Rózsát a „Nordic Walking nagyköveteinek” választották. A legfiatalabb túrázó; Vince és Domonkos is apró ajándékot vehetett át a szervezőktől. A regisztráció után a népes csapat a Béka-tó partján, zenés bemelegítéssel hangolta izmait mozgásra. Kígyózó sorban indultak a tó partjáról, a változatos terepen. Túra közben a résztvevők különböző bothasználati technikákat sajátíthattak el, a pihenők alkalmával pedig nyújtógyakorlatokat végeztek. A túra utolsó szakaszát a Fülöp-hegyi pince-sor keleti és nyugati oldalán teljesítették. *szerkesztőség*

Ízelítő a tartalomból:

Valaki mondja meg	2 oldal
Zarándoklatok	
Karthago koncert	3 oldal
Sporthírek	
Körzeti versenyek	4 oldal
EFL ajánló: a reggeli fontossága	
A talp - test kapcsolata	5 oldal
Könyvajánló,	
Gazdaköri borverseny	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7-8 oldal

Adó 1%

KUTAS TV

Befizetett adójának 1 %-ával most Ön is támogathatja a Kutas Kulturális Egyesület munkáját!

Célunk, a lakosság minél szélesebb körű tájékoztatása. Elsődleges szempont, hogy a helyi televízió, az újság és a település weboldala sok, fontos információt tartalmazzon, tükrözze a falu életét, hangulatát, értékeinket, adjon hírt ünnepeinkről, közösségi életünkről, fejlődésünkről.

Ahhoz, hogy munkánkat a továbbiakban is a megszokott színvonalon folytathassuk, kérjük a „Rendelkező nyilatkozat” kitöltése során gondoljon ránk!

Adószám: 18275791-1-07



Valaki mondja meg...

vagy észrevétlenül leejteni, ahelyett, hogy zsebre tennénk, vagy a táskánkba?

Olyan nehéz a kiürült cigarettás, sörös, vagy energia italos doboz, az üres műanyag flakon, a csokis papír és az elhasznált papír zsebkendő, hogy már hazáig, vagy a legközelebbi szemetesig sem bírják egyesek elvinni? A szeméttel, bálamadzaggal, vagy üres flakonokkal megrakott zsákokat miért egyszerűbb csak úgy bedobni a legközelebbi bokor alá, vagy árokba, mikor minden háztartásban van kuka?

Falunkat lassan ellepi a szemét és a rengeteg eldobott cigaretta csikk. Amikor öszszegyűjteni hívjuk a lajosiakat, akkor csak alig néhányan érzik magukénak ezt a települést, vagy talán azt gondolják, - szedje össze az, aki eldobálta.

Az elmúlt héten közel ötvenzsáknyi szemetet gyűjtöttek össze azok a lelkes emberek, akik fontosnak tartják, hogy tiszta, rendezett környezetben éljünk. A Szedres, a Fülöp-hegy, az utcákat összekötő árokrendszer és a Sáfrány-köz a legfertőzöttebb területek az eddig kitakarítottak közül. Ezek a helyek is a lakhelyünkhöz tartoznak, és a szemetelőket, de főként Lajoskomáromot minősítik az erdeinkben, közterületeinken szétszórta hulladékok. Arról már nem is beszélve, hogy a rengeteg szemét szennyezi a talajt és a vizeinket, vonzza a legyeket, rágcsálókat, stb., amik aztán betegségeket terjesztenek.

Éppen az egyik ilyen helyen szedtem én is a rengeteg szemetet, amikor egy anyuka jött arra az alig 3-4 éves gyermekével. Hallottam, amikor a pici odasúgta a mamájának: - „A néni szedi a szemetet.” - Igen! Talán pont ezekkel a kicsikkel kéne kezdeni már otthon is a környezettudatos nevelést, és elmondani, hogy mi okból is szedi a néni a szemetet, és miért fontos ez.



Már pénteken elkezdődött a település megtisztítása...

A közeljövőben nagy valószínűség szerint törvény szabályozza majd ezt a problémát, vagyis a szemetelés, a környezet szennyezése büntetendő cselekménynek minősül majd.

A rendszerető, igényes emberek portái mellett viszont öröm elmenni, - tiszták az árkok, rendezettek az előkertek, pedig ezek mind közterületek, de az ott lakóknak természetes, hogy tisztán kell tartani, hiszen az ő házuk táját csúfítaná el a sok szemét és a gazzal benőtt árok, vagy a gondozatlan bozót. Sok helyen viszont nem ezt tapasztalhatjuk. Tele vannak az utcai árkok hordalékkal, lehullott falevével és bokáig érő gazzal. Az átereszek ilyenkor eltömődnek. Nem lehet arra várni, hogy majd az önkormányzat kitisztíttatja. A senki földjének hitt útpadkák mellett, vagy telkek végében, házak mögött gyakran áthatolhatatlan a bozót, amely ugyancsak „ideális” helye az eldobott szemétnek. Sem anyagi, sem emberi erő nem áll rendelkezésére ilyen munkákhoz. Ezeket a feladatokat mindig is a lakosság végezte a saját háza körül.

Kérjük, hogy tegye ezt meg ezután is mindenki!

A közterületek ugyanúgy a mieink, vigyázzunk azok tisztaságára is! Nem hálás feladat az, ha valakit figyelmeztetni kell, mert szemetel, de tegyük meg! Nem csak a házuk tája, de a felüdülést jelentő szabadidős parkjaink, utcáink, tereink, tavaink is nagyobb örömet nyújtanak, ha tiszták és gondozottak. *Puskás Tiborné - képviselő*



Két nap alatt közel ötven zsák szemetet sikerült összegyűjteni a maroknyi csapatnak



Tisztelt Lakosság!

A Lajoskomáromért Közalapítvány tudatja, hogy a magánszemélyek által felajánlott adóalap 1 %-a

2018 évben 114 778 - 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*



ADÓ 1 %

Adományozni öröm,
adni egyszerű.

Ön próbálta már?

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 hozzájárul Lajoskomárom közbiztonságának javításához.

Hogy jó helyre menjen az adónk 1%-a!!

Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület

Székhely: Lajoskomárom

Komáromi utca 4.

Adószám: 18498222-1-07

Tisztelt Lakosság!

Az adó 1%-ról idén is nyilatkozni kell.

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület köszöni az elmúlt évek felajánlásait, és reméljük megint megtisztelnék bizalmukkal.

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület 2018 évi adó 1%-a, 50 000Ft volt, melyet technikai felszerelések beszerzésére fordítottunk Felajánlását a következő adószámon teheti meg:

18488663-1-07



Közösségi élet a katolikus plébánián - Zarándoklatok

2018 ősze – Bodajk, Alsószentiván, Majk-pusztá

Őszi belföldi zarándoklataink az egyházmegye kiemelt helyeire vezettek. Időben első volt közülük **Bodajk**, amely egyházmegye



gyénk, s talán az ország legősibb zarándokhelye. Ide járt Szent István Szent Imrével, hogy a Szent Szűz előtt tiszteletüket tegyék. Az egyházmegye szokása szerint ezen hétféve szombat

előestéjén szentségimádással egybekötött virrasztást tartanak a zarándokok, vasárnap pedig ünnepi szentmise keretében megáldja püspök atya az ideérkező elsőáldozókat, akik abban az évben részesültek először az oltárszentségben. A zarándoklatra két nagy busszal és több autóval érkezünk.

Második utunk **Alsószentivánra** vezetett, ami szintén rendkívül látogatott zarándokhely, hiszen az első hazai kegyhely épült itt a fatimai Szűz tiszteletére majd egy évszázaddal ezelőtt, amely az elmúlt években jelentős beruházáson és megújuláson ment keresztül. Az egyházmegye szoká-



sa szerint a püspök atya megáldja az ide zarándokló időseket és nagyszülőket, ők pedig imádkoznak a magyar ifjúságért és az unokáikért. A zarándoklatra több, mint százan mentünk plébániáinkról.

Gyönyörű élményekben gazdagon tértünk haza idei harmadik



őszi zarándoklatunkról, **Majk-pusztáról**, a kamalduli remeték egykori kolostorából, jobban mondva kolostor együtteséből. A hajdani remeteség épületei 1733 és 1770 között folyamatosan épültek fel a gróf

Esterházy Móric által adományozott birtokon. A frissen elkészült remeteség azonban nem volt hosszú életű, mert II. József 1782-ben feloszlatta Magyarországon azokat a rendeket, amelyek nem végeznek „hasznos” munkát, vagyis nem foglalkoznak betegápolással, tanítással vagy egyéb a társadalom számára értékes tevékenységgel. Bár a remeték elhagyták a helyszínt, az épületek az évszázadok mostoha körülményeit bírva napjainkig megmaradtak. A birtok jelenleg állami tulajdonban áll. A zarándoklatra 96-an érkezünk, két turnusban kaptuk az idegenvezetést, majd hazafelé menet Zámolyban zártuk utunkat egy ebédvel.



folyt. köv.

Szemere János plébános

A KARTHAGO idén ünnepli megalakulásának 40. évfordulóját.

2019. június 15-én az egész napos SIÓPART ROCK FESZTIVÁL keretében ők is fellépnek Szabadhídvégen a fogathajtó pályán.

2019. ÁPRILIS 15-ig a jegyek 3000 forintos

kedvezményes áron vásárolhatók meg. J

egyek korlátozott számban állnak rendelkezésre, ezért kérünk mindenkit, hogy időben vásárolja meg.

Minden 40. vásárló a koncert napján

meglepetés ajándékban részesül.

Jegyek kaphatók az InterTicket országos hálózatában, valamint a Jegy.hu oldalon.

A koncertekkel és a jegyértékesítéssel kapcsolatos információk naprakész ismeretéhez kérlek, kövessétek a www.facebook.com oldalon az Együtt Szabadhídvégért Egyesületet, ott minden fontos információ megosztásra kerül.

HELYSZÍN: SZABADHÍDVÉGI FOGATHAJTÓ PÁLYA - GPS 46°49'31.5" N 18°17'05.1" E - KEZDÉS: 13:00

TUÁRABB
INFO

Jegyek kaphatók az InterTicket jegyiroda országos hálózatában, valamint a www.jegy.hu oldalon. [jegy.hu](http://www.jegy.hu)



Sporthírek

Rekortán kézilabdapálya épül Lajoskomáromban

A Magyar Kézilabda Szövetség kültéri kézilabda pályák építésére indított országos programjának keretében Lajoskomáromban kültéri kézilabda pálya kerül megvalósításra, 31 millió Ft értékben. A szabványos, 22x42 méteres pálya köré palánkot és labdafogó hálót is kialakítanak. A projekt keretében a tornaterem mögött található betonos kézilabda pálya kerül felújításra. A kiépítésre ke-



Rekortán burkolat: helyszínen öntött, gumi-granulátumból és poliuretánból készült burkolat

rülő rekortán sportpadló a napjaink elvárásainak megfelelő, korszerű burkolat, amelynek karbantartási igénye minimális, ellenáll az időjárás viszonyosságainak. A pályát előreláthatólag nem csak az iskolás gyerekek használhatják. A pálya kék színű UV álló burkolatot kap, a pálya körül piros színű kifutó kerettel. A fejlesztést Csóri Norbert kézilabda edző és Pirtyák Zsolt polgármester kezdeményezte, hogy az egyébként kézilabdás múlttal rendelkező iskolában alakítsanak ki egy edzésre és versenyekre is alkalmas pályát a töredezett aszfaltú régi pálya helyén. A munkálatok már megkezdődtek, a kivitelezés várható időtartama 6 hét.

szerkesztőség

Sikeresen szerepeltek a kézilabdás lányok

2019.03.24-én a Gyermekbajnokság Zákányi Bálint Régió Alsóházának küzdelmeit rendezték meg a Siófok KC Déli utcai munkacsarnokában.

A lajoskomáromi és enyingi lányok a Siófok KC U14-es utánpótlás csapatában szerepelnek. 09.00 órakor a Pécsvárad együttesével meccseltek, és a mérkőzést 33 gólt dobva nyerték meg, imponáló gólkülönbséggel. Ezt követően egy csapat-tízórai elfogyasztása után megtekintették a magyar női junior válogatott Franciaország elleni mérkőzését a Kiss Szilárd Arénában.

Délután 14.00 órakor Siklós csapatával küzdöttek meg, és 21-17-es győzelemmel tették fel a koronát a napi teljesítményükre.



A sok lelkiismeretes munka mindkét részről meghozza gyümölcsét

Összességében a mai bajnoki forduló 2 győzelmet hozott. A mérkőzések folyamán néhol mutatós játékok, néhol pedig kiváló csapatteljesítményt mutattak be a lányok a szép számmal kilátogató szurkolóknak. Ezúton is köszönjük a helyszíni biztatást! HAJRÁ SKC! Csóri Norbert - edző

Tavaszhívogató körzeti versenyek

Tavaszhívogató címmel a Gesztenyefasori Általános Iskola az idén tizenegyedik alkalommal rendezte meg 2019. március 1-én, pénteken a körzeti tanulmányi versenyt.



Több mint tíz kategóriában – társadalomtudomány, természettudomány, informatika, Ady szavalóverseny, valamint a sajátos nevelési igényű gyerekek versmondó versenye – közel százan adtak számot tudásukról; a diákok Enyingről, Dégről és Mezőszilasról érkeztek vendéglátóikhoz. A feladatok teljesítése után teával és pogácsával frissíthették fel magukat a vendégek és a házigazdák.

szerkesztőség

TAVASZHÍVOGATÓ			
tantárgy/terület	tanuló neve	helyezés	
komplex	Ágics Luca	2.	
	Theisz Noémi	2.	
magyar	Csepregi Kincső	2.	
matematika	Wanderer Márton	2.	
SNI	Szücs Dominika	különdíj	
rajz	Németh Réka	1.	
	Fuzik Kevin	különdíj	
informatika	Wanderer Kitti	2.	
	Mocsonaki Attila	3.	
társadalomtudomány	Reisz Izabella	1.	
	Boda Anna		
	Strobl Annamária		
társadalomtudomány	Hardi Péter	3.	
	Czéh Sára		
	Nagy Nóra		
	Vámos Nóra		
természettudomány	Reisz Rita	1.	
	Horváth Simon		
	Tóth Péter		
Reál/ természet-tudomány	Juhász Felícian	1.	
	Sándor Luca		
	Czéh Dóra		
	Reizinger Máté		
versmondó	Kertész Dániel	1.	
versmondó	Simon Fruzsina		1.
	Zámbó Vanessza		1.
versmondó	Kis Tamara	3.	

Népdaléneklő ünnep március 15-én Enyingen

28. alkalommal rendezték meg az 1848-49-es forradalom és szabadságharca emlékező népdalos ünnepi rendezvényt az enyingi Tinódi Lantos Sebestyén Református Iskolában. Lajoskomáromot Ágics Luca, Bácsi Natália, Horváth Erzsébet, és Mágnusz Nóra képviselte. A lányok 2 arany és 1 bronz minősítést szereztek. Felkészítőjük Lindemann Mónika! Gratulálunk!



szerkesztőség

Miért fontos a reggeli gyermekkorban?

Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) kü-
lönböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban hasz-
nos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos
magatartás kialakítása felé.

Magától értetődő, de sokan mégsem veszik komolyan: **Az a táplálék működteteti a terünket, amit megesszünk, megiszunk.** Az aut-
tónkat is megtankoljuk a **megfelelő** üzemanyaggal, ha menni
akarunk vele. **Mit tegyünk, ha gyermekünk nem „akar” vagy nem
„tud” reggelizni?** A gyermekek között mindig is voltak jobb és
rosszabb **étvágyúak**. Van, aki nem szeret reggelizni, úgy kell be-
lediktálni pár falatot. Ha a tápláló reggeli kimarad, legalább egy
pohár tejet, kakaót, gyümölcszselét vagy vizet itassunk a gyermek-
kel. Ha korán el kell otthonról indulni, csomagoljunk olyan reg-
gelit, amit az úton vagy az óvodába, iskolába érve el tud fogyasztani.
A növekedés bizonyos szakaszaiban változik az **étvágy**. Sze-
rencsére, a serdülőkorba érve általában jobban esznek a kama-
szok. Időt és odafigyelést kíván gyermekeink reggelijét úgy ösz-
szeállítani, hogy nap mint nap el is fogyasszák, egészséges, izle-
tes, és gusztusos legyen.

Miből álljon a reggeli?

1. Folyadék: A napi folyadékbevitelben különösen fontos a **reggeli
folyadék**, mivel az éjszaka a pihenésé. Fejfájás, teljesítmény csök-
kenés oka lehet, hanem iszunk elég, jó minőségű folyadékot már
reggel. Az üdítők, a túlcukrozott tea, a koffeintartalmú italok
nem pótolják megfelelően a folyadékot. Természetesen minden-
képp elfogadhatatlan, ha gyermekek energiatalt fogyasztanak.
Legjobb reggeli folyadékok: tej, gyümölcszselé, gyümölcslé, víz.

2. Fehérje is nagyon lényeges reggelire: **tej, tejtermék, sajt, túró,
tojás, jó minőségű, sovány felvágottak állati eredetű fehérjéket
tartalmaznak.** Reggelire nem kell sok fehérjét adni, de minden-
képp komplettáljuk, minden nap szerepeljen állati fehérje az első
étkezésre is. **Az energiát jó minőségű szénhidrátokkal és a zsí-
rokkal pótoljuk.**

3. Szénhidrát: teljes őrlésű lisztet tartalmazó péksütemények,
gabonából készült kásák, zabzabkása –gyümölcszel, kevés méz-
zel. Az erősen cukrozott müzlik, gabonapelyhek ritkán



szerepeljenek reggelire, sok
cukrot és kevés rostot tartal-
maznak.

4. Zsiradék: Ha megkenjük a
kenyeret, ne tegyünk rá túl sok
zsiradékot. A margarinok széles
választéka kapható, ma már
nem tartalmaznak transzsírsá-
vakat. **Vajat is adhatunk, ha a
gyermek nem elhízott vagy túl-
súlyos és eleget mozog.** Nagyon jó hatása az erekre a **hidegen saj-
tolt olajok** fogyasztása, a pirtóst meglocsolva hidegen sajtolt olaj-
jal nagyon finom és egészséges lesz a reggeli.

5. Zöldségek, gyümölcsök: A vitamin és rostbevitel szempontjából is
hasznos, ha a reggeli bőségesen tartalmaz friss zöldséget, gyümölcsöt.
**Ha van időnk, természetesen készíthetünk időigényes reggeliket:
frissen sültt barna péksüteményeket, zöldséggel, olajos magok-
kal, babfélék kelkészült szendvicsek, pl: lencsekrem, bab-
krem, csicseriborsókrém, napraforgókrém, padlizsánkrém, avoká-
dókrém stb.**

A családok nagy részében sajnos, erre általában csak hétfévén
vagy a szabadság alatt van idő. Akkor viszont szánjunk energiát a
tartalmas, egészséges reggeli elkészítésére.

**A szülők kevés időt tudnak együtt tölteni a gyermekeikkel, ennek
következésképpen lehet, hogy eltávolodnak egymástól. Rohanó vilá-
gunkban a szépen megterített asztal, tápláló finomságokkal egy
fontos lehetőség a családok számára a gyerekkel való kommuni-
kációra is, az egészségmegőrzés emellett, használjuk ki ezt az al-
kalmat a reggelinél is.**

Minden gyermek más, a szülő ismeri legjobban csemetéit, ki kell
tapasztalni, hogy milyen módszerrel lehet motiválni őket az egés-
zségesebb táplálkozásra. A motivációhoz sok-sok türelem és ötle-
tesség szükséges. Az állatfigurákat, játékokat formázó zöldségek a
szendvicseken meghozhatják a kedvet az egészséges ételekhez, jó
ötlet lehet kisgyermeknek mondókat, dalokat használni. **Lehe-
tőség szerint vonjuk be a gyermekeket az ételkészítésbe, az alap-
anyagok beszerzésétől, vagy előállításától, kertészkedés, szürete-
léstől kezdve az ételkészítés több folyamatába és a tálalásba is!**

EFI Iroda



A talp és a test kapcsolata

A talp a testünk „szemetesládája”. Ha a káros anyagcsere-termé-
kek felszaporodnak a szervezetben vagy egy szerv nem egészsé-
ges, netán megsérül, a talpon az ahhoz a szervhez kapcsolódó
zónában apró csomók, kristályos göbök jelennek meg. A talpon
lévő zóna tapintása vagy kemény lesz vagy éppen túlságosan
puha, vizenyős. Az elváltozások állagából, kiterjedéséből követ-
keztetni lehet a betegség természetére és arra, hogy mennyi ideje
kezdődött az elváltozás. Ezért a reflex-zóna masszázsnál nagy
szerepe van a állapotfelmérésnek. Leginkább azonban egészség-
megőrzésre illetve kiegészítő terápiaként (tehát nem egyedüli gyógymódként) gyógyításra
használják. A reflexzóna masszírozása a testben áradó életenergiára, chi-re hat, így a szer-
vezetben keletkezett energiablokkokat szünteti meg. Az egész szervezet működésére ki-
egyenlítő, harmonizáló hatással van, mozgósítja testünk öngyógyító erőit. Élettani hatásai
közül a legfontosabb, hogy serkenti a vér- és nyirokkeringést. Hiszen a gyorsabb vérkerin-
gés miatt a sejtanyagcsere is felgyorsul, így a méreg- és salakanyagok is gyorsabban kivá-
lasztódnak. Ezért szükséges masszázs után kellő mennyiségű a tiszta víz elfogyasztása.
Erősíti az immunrendszert, fájdalomcsillapító hatása van, és végül, de nem utolsó sorban oldja a
testi-lelki feszültséget is.

**Bejelentkezés: Dömötör Hilda - 30/333-2345,
természetgyógyász, reflexológus, kineziológus, masszőr
8600 Siófok, Vajda János utca 32/B.**



DÉGI TÁVASZI FESZTIVÁL

ÁPRILIS 13 - 14.

Április 13. szombat | Április 14. vasárnap

<p>8:00 Főz a szabadban</p> <p>10:00 Megnyitó a rendezvényt megnyitja Varga Gábor országgyűlési képviselő úr és Gárdonyi Sándorné polgármester asszony</p> <p>10:00 - 18:00 III. Dégi Kézműves Találkozó és Vásár (A Férge Ujjak Baráti Kör szervezésében) Megnyitja: Szanyi-Nagy Zsoltné</p> <p>10:10 A Siófoki Fúvószenekar és a Laguna Marsorett csoport fellépése.</p> <p>13:00- 18:00 Szabadtéri színpad 13:00-15:00 Dégi csoportok fellépése - Búzavirág néptáncok - Dr. Kovács Pál Általános Iskola és AMI iskolái - Dégi Gyermekotthon „Halleluja” című előadása - Förgöcske 1-2 néptánccsoport</p> <p>15:00 Détár Enikő 16:00 Operettből sosem elég társulát 17:20 McHawer és a Tekénő</p> <p>18:10 Boróka Néptánccsoport</p> <p>Szombaton a Rendezvény 8:00-tól – 20:30-ig díjtalan.</p> <p>20:30 - 03:00 Bál a Színházteremben Zenél: Tajti Zoltán Belpép: 800 Ft.</p>	<p>6:30 - 12:00 „MEDVEHAGYMA KUPA” Horgászverseny Helyszín: Park-tó Döbblet információ: A Park-tó Horgász Egyesület Facebook oldalán</p> <p>9:00 Meghívásos labdarúgó kupa a műfüves pályán és a nagy futballpályán</p> <p>15:00 Dirty Stunt Team Motor show</p> <p>16:00 Szabadtéri színpad: Belpép: 1000 Ft. Fásy Ádám és a Zeneexpressz: Sztárvendégek: - Fásy Ádám - Fásy Zsüliett - Nótár Mary - Marcellina - Peter Srámek - Singfi Viki - Zoltán Erika</p> <p><i>„Büfé (étel, ital) mindkét nap!</i> Gyermekeknek ingyenes Ugrálóvár szombat és vasárnap! A gyerekeket szombat és vasárnap is arcfestés, henna és csillámfestés várja! A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A Rendezvényen kép és hangfelvétel készült!</p>
--	--

Rendezvény szervezője: Dégi Község Önkormányzata
Kapcsolattartók: Nagy Tibor (0630-8305837) és Pesti István (0630-5421929)

Könyvajánló: Milly Johnson - Délutáni tea a Napraforgó Kávéházban

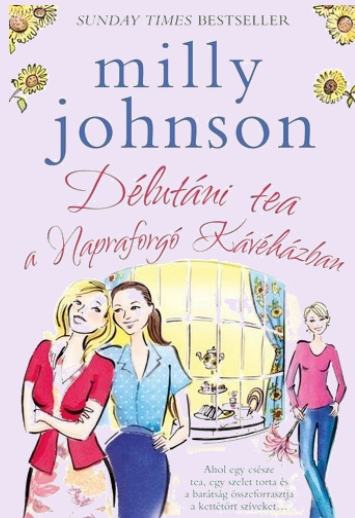
A Napraforgó Kávéházban a délutáni tea legfontosabb hozzávalója egy jó adag barátság és csipetnyi szeretet. Connie élete fenekestül felfordul, amikor megtudja, hogy férje, Jimmy Diamond, akivel huszonnégy éve él őszintének hitt házasságban, azt tervezi, elhagyja őt a szemtelenül fiatal és szőke titkárnőjéért. Maradék önbecsülésének megmentésére bosszút forral. Célja eléréséhez szüksége van férjével közösen alapított takarítócégük, a Diamond Shine alkalmazottainak segítségére, akikről Napraforgó kávéházbeli találkozásuk során kiderül, hogy egytől egyig csupa szív lányok és asszonyok, és a takarítás mellett szoros barátság is összeköti őket. Vajon képesek lesznek a Napraforgó Kávéház hölgyvendégei arra, hogy minden foltot eltüntető tisztítószerrel megszabadítsák Connie-t a sérelmeitől és a fájdalmától? Ha hiteles, szerethető és lenyűgöző karakterekről akarunk olvasni, akkor elég, ha kinyitjuk Milly valamelyik könyvét – ő mindig a fején találja a szöveget.

"Annyira jól esett nekem ez a könyv. Imádtam minden sorát. Ismét kiléptem a komfortzónámból és egy olyan zsánert választottam, ami nem igazán áll közel hozzám. Idővel rá kell jönnöm, hogy éppen az olyan könyvek szerettetik meg velem a könnyed romantikus és humoros regényeket, mint a Délutáni tea a Napraforgó Kávéházban. Elmélyültem a történetben és nem is akaródzott ebből az állapotból feljönnöm. Írnám, hogy kifejezetten ajánlom azoknak a nőknek, akik éppen szerelmi csalódáson esnek át, de nem csak nekik kedvezne ez a könyv. A humora és a szerethetősége mellett ad egy igazi motivációt, egy löketet – célt ad. Így mindenkinek ajánlani tudom, zsánertől függetlenül."

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



* * * * *

2019. február 25-én, hetedik alkalommal zajlott a nem szokványos megmérettetés, melynek célja, hogy a Gazdakör tagjai a Fülöp hegyen termelt szőlőből készítsenek minél jobb minőségű bort. A borversenyen minden résztvevő a bíráló bizottság tagja. 5-10 fős csoportok, fakanál felemelésével 0 és 5 pont között értékelik a poharukban lévő bort. Így mindenki részese a versenynek, ezáltal egy nagyon jó közösségépítő program a télzáró rendezvény. A borkóstolását és bírálatát ebben az évben is Erbár Ferenc vezette. A megmérettetésre 7 db fehérbort, 17 db olaszrizlinget, 8 db rosét, 7 db vörösbort neveztek. Az est folyamán a következő eredmények születtek:

Fehérbor kategóriában:

1. Stinner Zoltán - Rajnai Rizling 2018
2. Reizinger Attila - Zenit 2018
3. Csulik Gábor - Chardonnay 2018

Olaszrizling kategóriában:

1. Reizinger Attila - Olaszrizling 2018
2. Schmickl Mátyás - Olaszrizling 2017
3. Reizinger Ádám - Olaszrizling 2017

Rosé kategóriában:

1. Hutvágner László - Kékfrankos Rosé 2018
2. Mosberger Gábor - Cabernet Rosé 2018
3. Horváth Balázs - Rosé Cuvée 2018

Vörösbor kategóriában:

1. Havranek György - Cabernet sauvignon 2018
2. Schmickl Mátyás - Kékfrankos 2017
3. Stinner Zoltán - Othello 2018



Második alkalommal lett nagydíjas Havranek György vörösbora

Az abszolút győztes Havranek György Cabernet Sauvignon bora lett. A versenyt a gazdák közös vacsorával és jó hangulatú beszélgetéssel zárták.

Gazdaköri borverseny

Programajánlat

2019. április 6. 10:00

Tréfás Örömjász Verseny
(helyszín: Béka-tó és környéke)



2019. április 20.

Tűzoltóball
(helyszín: Tornaterem)



2019. május 1. 15:00-tól

Béka-tavi piknik
(helyszín: Béka tó)



Ötleteket tanácsokat, és segítséget várunk a rendezvénnyel kapcsolatban az alábbi telefonszámokon:

+36 30/241 58 96

+36 30/ 264 77 39

2019. május 18.

Majális és néptánc bemutató
(helyszín: Majális tér)



2019. május 25.

Bérmálás
(helyszín: Lajoskomáromi Katolikus Templom)

2019. május 26. 6:00-tól

Európai parlamenti választás
(helyszín: szavazókörök)



2019. június 22.

Ballagás a Gesztenyefasori Iskolában

Dia Virágbolt &



Lajoskomárom Batthyány u. 6.

06 30 619 6467

Egyeztessen időpontot, hogy egyedi igényeihez igazodva megtaláljuk az Önnek megfelelő megoldást

Szolgáltatásaink:

- * telefonos, gyors szaktanácsadás 0 – 24 óráig
- * irodáinkban vagy egyeztetett helyen történő személyre szabott kegyeleti ügyintézés

Megrendeléshez kapcsolódó ingyenes:

- * kórházi, hivatali, ÁNTSZ ügyintézés
- * hatósági engedélyek beszerzése, anyakönyveztetés
- * temetések szervezése országosan
- * tájékoztatás, segítségnyújtás a halálesethez kapcsolódó teendőkhöz (övezési nyugdíj igénylés, közüzemi szerződés módosítás)

Közvetített, felár nélküli:

- * polgári búcsúztatás, egyházi búcsúztatás szervezése
- * gyászír megjelentetése
- * virágdísz-, sírcsokor-, koszorúrendelés temetésre <<KÖSZORUBONUSZ beszámítással>>
- * képszerkesztés ravatalra díszkerettel, temetési fotózás,
- * sírkörmunkák, kripta, zárólap urnafalhoz

Kegyeleti központ - Sárbogárd

GYÓGYNÖVÉNY ÉS BIOTERMÉKEKKEL BŐVÜLT A CSICSÓKA RUHA ÉS AJÁNDÉKBOLT

Sok-sok akcióval és a megszokott termékekkel várjuk kedves vásárlóinkat!

Lajoskomárom Enyingi u. 6.

Nyitva tartás: Hétfő-péntek: 8:00 – 16:30,

Szombat: 8:00 – 11:00,

Ebédidő 11:00 – 13:00

Ízelítő a kínálatunkból:

- Alfa mix lisztkeverékek - Kókuszszír
- Goji bogyó - Svéd csepp
- ALPRO kókusztej - Zabliszt
- Himalája só - ALPRO rizstej
- Útifűmaghéj - Szódabikarbóna
- Mosódió - Eritrit
- Nádcukor - Herbária teakeverékek
- Mosósóda - Mama gyógynövényei
- Xilit - Gluténmentes termékek
- Csökkentett szénhidrát tartalmú lisztkeverék

Várjuk régi és új vásárlóinkat!

Gyere szépülni a FodrászDába!

Női, férfi, gyermek hajvágás; hajfestés, melír, ombre, dauer, hajszerkezet javító kezelés, haj egyenesítés, stb.

Cím: Lajoskomárom, Ozorai u 5. (Győzelem Kft iroda földszint)

Bejelentkezés

telefonon:

Rizner Ottilia

06/30 348 81 27

Nyitvatartás

bejelentkezés alapján!



Kiss és Társa SÍRKŐ

Kiss László
egyéni vállalkozó

Égész évben akciókkal várjuk Önöket!

Gránit síremlékek forgalmazása

- ◆ Új síremlékek
- ◆ Régi síremlékek felújítása
- ◆ Régi síremlékek tisztítása
- ◆ Síremlék bontás
- ◆ Fejkövek cseréje
- ◆ Emléktáblák készítése
- ◆ Betű vésés
- ◆ Vázák, mécsesek, kaspók cseréje

Elérhetőségeim:

-www. ameltoemlekezes.hu
- kissbt98@gmail.com
- sirkokeszites109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni
felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétvégén is!!!

TEMETKEZÉSI
SZOLGÁLTATÁS
TELJES KÖRŰ
ÜGYINTÉZÉSSSEL

Dia Virágbolt

06 30/709 38 10

Lajoskomárom
Batthyányi u. 6.

Ügyelet éjjel-nappal:

06 30/619 64 67



Elköltöztünk! Szelence

**Szeretettel várunk minden érdeklődőt
Lajoskomáromban a Batthyány u. 6.
(posta mellett) alatti üzletünkbe!**

Boltunkban bőséges áruválasztékkal (ajándéktárgyak, papír-írószer, fonalak, kreatív-hobby és nyomtatványok), udvarias és körültekintő kiszolgálással várjuk kedves vásárlóinkat.

**Nyitva tartás: hétfőtől - péntekig
8-11-ig és 14-17-ig, Szombat: 8-11-ig**



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2019. ÁPRILIS 24.

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

**A Fejér Megyei Kormányhivatal Enyingi Járási Hivatal
Kormányablak Osztály ügyfélfogadási rendje
2017. október 15-től :**

8130 Enying Szabadság tér 16/A

Hétfő: 7:00 - 17:00; Kedd: 7:30 - 13:00
Szerda: 7:30 - 16:00 Csütörtök: 7:30 - 18:00
Péntek: 7:30 - 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**
- Útlevelek ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzata

Telefon: (30) 400 34 54

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. Hijaoui Hatem háziorvos rendelési ideje:

Telefon: 06 (30)861 1742

Lajoskomárom Hétfő 10-14 Kedd: 11:10-14:10

Szerda: 13-17 Csütörtök: 10-13 Péntek: 10-13

Középbogárd: Kedd: 9-11 Csütörtök: 13:10-14:10

Tanácsadás: Kedd- 14:10-15:10

Iskolai egészségügyi rendelés: Péntek: 13-14

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)999 614; 06 (22)999 615

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: Hétfő - csütörtök: 12.30 - 18.30

Kedd - szerda - péntek: 07.00 - 13.00

Magánrendelés: szerda: 17.00 - 19.00



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

Margaréta Gyógyszertár nyitva tartása: 06(25)241-804

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

Idia Virágbolt

Amit kínálunk:

- Alkalmi csokrok
- Esküvői csokrok
- Cserepes virág, vágott virág,
- Különleges cserepes virágok
- Kégyeleti 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

Egészségfejlesztési Iroda

RAJTAD MŰLKI
Béniórányos köznevelési központ

Nyitva tartása: hétfőtől péntekig 8: 00-16: 00

Ebben az időszakban a lakosságnak lehetősége van
ingyenes táplálkozási tanácsadásra, vércukor mérésre,
vérnyomás mérésre, testsúly mérésre!

Helyszín: Orvosi rendelő, EFI Iroda
(régii fogorvosi rendelő)



Németh Csaba
egyéni vállalkozó

06-30/517-1332

- ▲ Lakásfelújítás -, átalakítás,
- ▲ Faszerkezetű teraszok, előtetők,
- ▲ Faszerkezetű kocsik beállók
- ▲ Térburkolatok,
- ▲ Gipszkar- tonozás,
- ▲ Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- ▲ Festés - mázolás

A helyszíni felmérés után korrekt árajánlat!

Az összes építőipari munkakörben dolgozunk!

Hívjon bizalommal!

<http://nemoka.hupont.hu>

