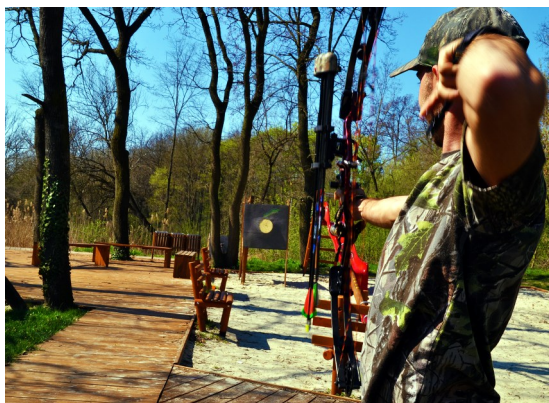




Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja IV. évfolyam, 4. szám 2017. április

Áprilisi tréfás íjász bolondság

A Béka-tónál egy szép tavaszi napon, április 1-én került megrendezésre, a Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület szervezésében, egy tréfás örömjíjászverseny. A korai órákban érkezett versenyzők, már nagyon várták a verseny kezdetét. A hideg ellen meleg kávéval, süteménnyel, üdítővel kínálták a messziről érkezett résztvevőket. Az ország különböző részéről neveztek: Tabról, Budakeszről, Daruszentmiklósról, Devecserből, Mórról, Somogyegresről, Lepsényről.



A szervezők a dátumhoz illő; tréfás, furfangos feladatok elé állították a versenyzőket

A szervezők valóban tréfás és furfangos célokat készítettek. Volt hal a tóban, mormota egy vashordóban, bagoly két fa között, sólyom fellógatva, vidra bentgyűrűben, sakál raklap mögött, és még sok-sok érdekesség. Az ideérkezett versenyzők nem vették tréfának a feladatokat, és elszánt lelkesedéssel próbálták leküzdeni a célokat, több-kevesebb sikerrel. Minden cél előtt tájékoztató tábláskán olvashatták el, az arra a célra vonatkozó szabályokat, ami így kezdődött „Kedves íjászok! Mindenki eldöntheti, rá akar-e lőni az általunk megálmo-

dott célra. Aki igen, annak...” Tehát volt választási lehetősége a versenyzőknek dönteni, bevállalják-e az éppen adott nehézségekkel kitalált célt. Természetesen a rendezők ösztönző kiegészítést is írtak a tájékoztató táblákra „Aki a nem mellett dönt, annak 5 pont levonásra kerül az eddig megszerzett pontjaiból!” A verseny nagyon jó hangulatban zajlott, a végére mindenki sok élménnyel lett gazdagabb és kellemesen elfáradt. A szervezők vendégül látták a megéhezett íjászokat egy tál meleg pörkölttel. Az eredményhirdetés után a versenyzők elköszöntek és bízunk benne, hogy Lajoskomárom és az Íjász Egyesület jó hírért, valamint kellemes emlékeket visznek magukkal, erről az áprilisi bolondságról. Köszönet mindazoknak, akik segítették az egyesületet, hogy megrendezhette a versenyét.

Csiszi István - elnök

Ó azok a csodálatos állatok!

A Vörösmarty Mihály Megyei Könyvtár támogatásával, a könyvtári szolgáltató rendszer keretében, Telegdi Ágnes Aranykönyv díjas író, volt a Lajoskomáromi Könyvtár vendége, aki varázslatos interaktív előadást tartott alsó tagozatos kisiskolásoknak. A Barnabás meséi, az



Az író nő fotói lenyűgözték a gyerekeket

Ó, azok a csodálatos állatok, a Cinkenapló című közismert mesekönyvek szerzőjét ismerhettük meg. A mintegy 60 gyermeknek egy cinege családról és vidrákról tartott érdekes, interaktív bemutatót, amit élénk érdeklődéssel hallgattak. A rendezvény végén az író nő könyvjelzőket adott ajándékba a résztvevőknek. Minden kisgyermek élményekkel gazdagodva tért haza.

Szücsné Sándor Zsuzsanna

Ízelítő a tartalomból:

50 éves iskola találkozói ; Rendelet a településekről	2. oldal
Élménybeszámoló a LIKE-os kirándulásról	3. oldal
Sirokai Ferenc: Csiksz	4. oldal
Esti étkezési hibák, és megoldások	5. oldal
Hírmozaik	6. oldal
Könyvajánló,	7. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	8. oldal



A Lajoskomáromi Ifjúsági Egyesület csatlakozott az országos Mozgó Mozi hálózathoz, melynek első előadás napja 2017. április 7-én zajlott a régi Moziban. A vetítések már délelőtt 10 órakor elkezdődtek, a legfiatalabb korosztály mesefilmeket nézhetett. A környező települések óvodásai is lelkesen vettek részt a termetben. A nap folyamán öt filmet vetítettek különböző korosztályok számára. A legsikeresebb a Kincsem film volt, melyre 135 jegy kelt el. A vetítésekre összesen 388 fő volt kíváncsi. A következő alkalom ősszel várható, reméljük hasonlóan sikeres filmkínálattal érkezik hozzánk a **MOZGÓ MOZI!**



MEGHÍVÓ

Kedves iskolatárs
Állítsuk meg egy napra a rohanó hónapokat, éveket.
Ne engedjük feledésbe merülni régi emlékeinket!
Idén emlékezünk meg a
Külsősáripusztai Iskola bezárásának

50. ÉVFORDULÓJÁRÓL

Ez alkalomból **2017. május 27-én szombaton 14 órakor**
Szénási István igazgató és Szénási Istvánné osztályfőnök
szeretettel várja volt tanítványait Sáripusztán!
Örömmel várunk téged, mert akkor lesz örömteljes a
találkozás, ha te is ott leszel.



Részvételi szándékokat kérlek jelezz:
Glück Istvánné 30 3512 454, vagy Könyvtár

Külsősáripusztai,
1967. június 10.

Alsó tagozat

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. Ágota Rózsa | 1.o. + |
| 2. Aladics László | |
| 3. Dékány Éva | |
| 4. Jakócs Ilona | |
| 5. Kaponyai Béla | |
| 6. Szalai István | |
| 7. Szolga János | |
| 8. Dezső Ferenc | |
| 9. Dezső Mária | |
| 10. Fekete János | |
| 11. Budi László | 2.o. + |
| 12. Horváth Attila | |
| 13. Kaponyai György | |
| 14. Szávai Rózsa | |
| 15. Szolga Sándor | |
| 16. Fekete Mária | |
| 17. Aladics István | 3.o. |
| 18. Dániel Teréz | |
| 19. Földesi Árpád | |
| 20. Grosz Erzsébet | |
| 21. Herczeg János | |
| 22. Kovács Ferenc | |
| 23. Szelei Tamás | |
| 24. Aladics Aranka | |
| 25. Berkes László | 4.o. |
| 26. Horváth János | |
| 27. Kiss János | |
| 28. Márovits Mária | |
| 29. Szalai Gyöngyi | |
| 30. Szijj József | |
| 31. Szelei Mária | |

Külsősáripusztai,
1967. június 10.

Felső tagozat

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Berkes János | 5. o. + |
| 2. Budi József | |
| 3. Csepregi László | |
| 4. Dániel Anna | |
| 5. Földesi János | |
| 6. Herczeg Mária | |
| 7. Márovics Károly | |
| 8. Szalai Márta | |
| 9. Angyal Imre | |
| 10. Csepregi József | 6.o. + |
| 11. Herczeg Ilona | |
| 12. Jakócs Dénes | |
| 13. Jámbor Irén | |
| 14. Kiss Margit | |
| 15. Kneisz Magdolna | + |
| 16. Nyilasi Julianna | |
| 17. Szabó Éva | |
| 18. Váli Mária | |
| 19. Berkes János | 7. |
| 20. Dániel Mária | |
| 21. Földesi Rózsa | |
| 22. Jakócs István | |
| 23. Ruppert Ferenc | |
| 24. Váli László | |
| 25. Földesi Sándor | 8.o. + |
| 26. Kneisz Julianna | |
| 27. Ruppert Károly | |



Élménynap - családi nap az iskolában

A tavaszi szünet előtti napon iskolánk tanulóinak és hozzátartozóinak ismét felejthetetlen napot szereztünk: az idei családi napon több szülő, testvér, nagyszülő látogatott el hozzánk, kíváncsian fürkésze, milyen meglepetéseket tartogatunk számukra. Volt bőven! Egy szabály volt: mindenkinek a lehető legjobb kedvűnek kellett lenni, és a legtöbbet kellett mosolyogni ezen a napon. Meghívott vendégeink, a **Fejér Megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Házból** érkeztek hozzánk.

A hagyományos általános iskolai keretek között kevesebb figyelmet kapó művészeti ágakkal (zene, dráma, modern tánc, képzőművészet: pl. kerámia, textilfestés) ismertették meg a gyerekeket, és nagy élményt okozott, hogy ezeket ki is próbálhatták. A gördülékeny időbeosztás érdekében diákjaink 10-16 fős foglalkozásokra jelentkeztek a programot megelőző napokban, majd szerdán mindenki az általa választott interaktív foglalkozásokon vett részt. A szélesebb választék érdekében a palettát színesítve még három másik állomást is szerveztünk: meghívott nyugdíjas kolléganőnk Sirokai Kati néni foglalkozására is sokan kíváncsiak voltak: ő papírfonás rejtelseibe kalauzolt el bennünket, a „Biztonságos iskola” játékos vetélkedőin pedig viccesebbnél viccesebb feladványokat oldhattak meg a gyerekek.

A stáb müzli szeleteket hozott nekünk, amit a tavaszi szünet utáni napon a gyerekek a tízórai mellé elfogyaszthattak.

Az alsó tagozaton is érdekes és változatos interaktív tevékenységekben részesültek tanulóink. Szüleikkel együtt, a közelgő húsvéti ünnepkörre készülve, alkalmuk volt betekinteni a tojásfestés rejtelseibe, a volt igazgató néni, Marika néni vezetésével. A viaszolás technikáját Csida Eszter néni mutatta meg a kicsiknek. Az alsós tanító nénikkel készített dekorációkkal színesebbé varázsolhatták otthonaikat. A harmadik, negyedik osztály vállalkozó szellemű tanulóinak, Erika néni segítségével készített nyuszi figurája, örök emlék lehet erről a felejthetetlen napról. A programot váltóversenyekkel zártuk, ahol minden kisgyerek vidáman, egymást buzdítva és segítve adta át magát az önfelelt játéknak.



A szülők örömmel oldották meg gyermekükkel a kreatív feladatokat

Sok élménnyel, kellemes fáradtsággal, rengeteg nevetéssel lettünk gazdagabbak ezen a napon, így kellőképpen megalapozva a tavaszi szünet pár pihenőnapjának hangulatát. Bízunk benne, hogy jövőre a résztvevők száma még több lesz, és a látottakat-hallottakat az élet valamely területén ők is hasznosítani tudják a diákokkal együtt.

Tóthné Sötét Andrea; Reizinger Attiláné

Élménybeszámoló a „LIKE-os” kirándulásról

2017. április 22-én a LIKE 36 tagja útnak indult Budapestre.

A kirándulás első állomása a II. kerületbe vezetett minket. Letesztelhettük logikánkat és megtapasztalhattuk az igazi csapatmunkát a Budapest Foglyai szabaduló szobán keresztül. A Király Fürdőben található szabaduló szoba ajtajának kulcsát és az ahhoz vezető rejtélyeket, feladványokat majdnem rekordidő alatt sikerült megoldanunk.

Ez után a sikerélmény után a Terror Háza felé vettük az irányt. A kommunista államot ezernyi ártatlan ember szenvedése és erőszakos halála árán védelmező hatóság csupán 1956-ban hagyta el a Budapest szívében, annak is legszebb sugárútján pompázó palotát. Ez az épület sokszorosan összetett szimbólum: itt fészkeltek be magukat a nyilasok, akik 1944 telén e ház pincéjében több száz zsidó honfitársunkat kínoztak meg, és itt rendezkedtek be 1945-ben a szovjet tankok védelmében érkező magyar kommunisták. Napjainkra az Andrássy út 60. szám alatti épület teljesen megújult. Terror Háza Múzeum az épületben fogva tartott, megkínzott és meggyilkolt honfitársainknak állít emléket. Három emeleten keresztül vezetett az utunk. Betekinthettünk például kommunista diktatúra mindennapi valóságába, a kommunizmussal szembeni magyarországi ellenállásokba és a parasztság elleni terrorba.

A pincehelyiség láttán a legtöbben elborzadtak azon, hogy egy nagy sugárút központi épülete alatt milyen szörnyűségek is történtek egykoron. Különböző kínzási és kivégzési módszereket, cellákat láthattunk odalent. Miután mindenki megtekintette a múzeumot a Hősök tere felé vettük az irányt, ahol csoportképeket készítettünk és nézelődtünk egy kicsit.

Ezután visszatértünk Budára, mégpedig a Millenáris volt a következő állomásunk. Részt vettünk a Láthatatlan Kiállításon, ahol vakok vagy látássérültek kísérték minket el egy olyan útra, ami számunkra, látók számára egy különleges és figyelemfelkeltő élmény volt. A Láthatatlan Kiállítás Budapest egy különleges, interaktív utazás egy láthatatlan világba, ahol teljes sötétségben próbálhatsz meg eligazodni csupán a tapintás, a hangok és az illatok nyomán. Mielőtt elindultunk volna a különleges túrára, megismerhettük a Braille-írást és a Braille-írógépet. Az első szobában egy konyha és egy előszoba fogadott minket, ezután egy úttestet imitáltak számunkra, amelyen átkelve egy zöldészeshez értünk, kitapogathattuk a zöldségeket és gyümölcsöket a pulton. Ebben a szobában még várt minket egy parkoló autó, melynek a megtalálása kissé nehézkes volt, hiszen el kellett hagynunk az addig utat mutató falakat. Ebből a szobából kilépve egy vadászházba



A szabaduló szobában jó stratégiaként rekord idő alatt oldotta meg a csapat a feladatokat

kerültünk, ahol különböző állatok bundáit ismertük fel tapintás segítségével.

Majd egy erdei séta következett, átkeltünk egy fahídon, amely a következő szoba ajtajához vezetett minket. Itt klasszikus műalkotások és Disney mesefigurák szobrainak felismerése volt a feladatunk. Az utolsó állomásunk a büfé volt, itt megtudtuk, hogy hogyan ismerhetjük fel a pénzerméket és, hogyan fizethetünk azokkal. Kilépve az előadótermekből már mindenki másképpen tekintett a vakok és gyengén látók életére, hiszen saját bőrünkön tapasztaltuk meg azokat a mindennapi nehézségeket, amiket nekik minden nap le kell küzdeniük.

Napunk utolsó állomása párkányi Középkori Paraszt Étterem volt. Már a betérés pillanatában tudtuk, hogy a legjobb helyre jöttünk, amikor korhű ruhában üdvözölt egy kedves fiatalember a következőképpen: "Mi van parasztok? Zabálnátok?" A nevetéstől könnyezve helyet foglaltunk az egyik asztalnál és a korhű dekorációban gyönyörködtünk. Egészen elképesztő adagnyi ételleket kaptunk hatalmas fatányéron. Minden pillanatot élveztünk amit az étteremben töltöttünk. Úgy gondolom, mindenki nagyon jól érezte magát! Köszönjük a szervezők fáradtságos munkáját!

Szücs Zsuzsanna



VÖRÖSMARTY
MIHÁLY
KÖNYVTÁR

KÖNYVTARELLÁTÁSI
SZOLGÁLTATÓ
RENDSZER

2017. május 13. 14:00

Állami Áruház

(Az Állami áruházról az e-vásárlásig - új idők, új módszerek)

2017. május 13. 16:00

Moszkva tér

(Kaleftől a Széll Kálmán térig)

2017. május 29. 11:00

Kalandozzunk a népmesék világában!

A vetítések helyszíne:

Könyvtári Információs és Közösségi Hely - Komáromi u. 4.



www.konyvtarmozi.hu

Sirokai Ferenc: Csiksz

A kisfiú nyitott szemmel feküdt nagyanyja ágyán, lábtól. Nagy volt a család, kevés a fekvőhely, így hát megosztották maguk között, ami volt. A vasárnapi ebéd közbeni beszélgetés járt a fejében, ami szülei között zajlott. Mama soha nem ült az asztalhoz, ő egy sámlin kuporgott, ölből ette a magát, ha már biztos volt benne, hogy mindenkinek jutott. Ma lábáról vágott rántott csirkék meláztak az asztal közepén, átkozva a vasárnapot, hiszen a szegény ember hétköznap nem vemedhetett húsevésre.

- Na, a szomszédban a Kapafogúék megint csak ürgét esznek! – fokozta feleslegesen a felséges ebéd megítélését az anya.

- Ne bántsd őket, lányom! Nálunk is szegényebbek, és az ürge állítólag sütve is, főzve is finom. Én ugyan meg nem eném, de sok derék embert ismertem, akik öntötték a húzáért, a vékony bőréért, amit aztán szűcsnek adtak el – szólalt meg a sarokból mama.

- A téész műhely mellett, a Malomközben délutánonként négy forintot adnak darabjéért, döglötten. Állítólag sok kárt okoz, mert pofazacskójában behordja a gabonát téli szállására – szólt az apa.

A 11 éves fiú fejében lüktettek az ebédnél hallott beszélgetés foszlányai. Tudta, miért Kapafogú a szomszéd bácsi, hiszen annak metszőfogait a nyulak is nehezen viselték volna. De miért nem eszünk ürgét, ha a mama is azt állítja, hogy finom? Miért fekszünk vasárnap délután, ha ürgeöntéssel pénzt lehet keresni? Hiszen vett már részt ürgeöntésen ő is, igaz, soha nem egyedül csinálta, s soha nem merte megfogni a nyakánál. Idősebb, rutinosabb hunyárosi barátai beosztása volt a nyakon csípés, ő csak a vizet hordta loholva hol a patakából, hol valamelyik gémeskútról.

Óvatosan, minden mozdulatot lelassítva kászálódott le az ágyról. Szerencsére a szoba és a konyha közti ajtó csak behajtván volt, így nem kellett kilincskattanástól félni. Ahogy kilépett, első pillantása a spórhejt tűzpiszkálójára esett. Szép rézgömb díszelgett a fogásánál, szinte kínálta magát ütésre. Nesztelenül magához vette, boldogan nyugtázva, hogy így nem kell megfogni, földhöz csapni leendő áldozatait. Ahogy kilépett a gádorra, mintha orrba ütötték volna, olyan hóhulám támadt rá. A júliusi nap uralta a falut, kósza felhő sem gátolta tombolásában. Macska, baromfi sem téblábolt az udvaron, de még szöcskék sem pattogtak a porcfüben. Tétovázott egy pillanatig, aztán határozottan megragadta az egyik vödört. Majdnem felsikított, olyan forró volt a füle. Lehiggadva keresett egy árnyékban levőt, majd elindult a Hunyáros felé. „Móricz Zsigmond” utca, hirdette a tábla az egy szem ház falán, ahol addigra már egyedül élt Juci néni, a varrónő. Most is, mint mindig, amióta olvasni tudott, megállt egy pillanatra, eltűnődve, hogyan lehet utca egyetlen házból? Elkönnyvelte magában, hogy biztosan Juci néni miatt, akihez egyik nővére is átjárt varrást tanulni, és aki soha nem berzenkedett amiatt, ha ádáz focicsaták alkalmával kertjében kötött ki a labda.

Határozottan, gyorsított léptekkel haladt tovább, tudva,

hogy csalitosban, magas főben nincs ürge. Őkelme azt a mezt szereti, ami nemcsak száraz, de jól belátható is. Igaz, döntően fűfélékkel táplálkozik, esetleg azok magjaival, ám mindig állítanak őrszemet, aki két lábon állva kémleli a vidéket, nehogy ellenség – kutya, macska, róka, menyétféle, ember – zsákmányai legyenek. A ragadozó madarakkal azonban nem mennek semmire, mert oldalra álló szemek az égboltot csak nehezen képesek fürkészi. Nem véletlen, hogy a turulmadár, azaz a kerecsensólyom elsődleges táplálékállati tavasz derekától nyár végéig. Hogy miért csak akkor? Hát mert a koma, aki a mormota kicsinyített mása, hosszú téli álmod alszik, úgy két méterre a föld alatt! Ez a vacok aktív életében – ami maximum öt év – az éjszakai alvóhelye, de mindig ás egy másikat is, nappalra, ha valami elől hirtelen menekülni kell.

Izzott a föld is, amin járt, de az előbbi, Pajtás Újságban olvasott, vagy idősebbektől hallott okosságokat felváltotta a vadászösztön. Átkelve a Hunyárosi ér hídján, a völgy déli oldala ideális ürgetelepnek bizonyult. Lovak, birkák legelték, hagyva alacsony fűvet, magvakat is maguk után, s az őrszem messzire láthatott. Mielőtt az erecske (Vagy inkább csermely?) a Kutas patakba torkollott, a déli dombtetőn istálló állt, felerészt lovaknak, felerészt juhoknak. A völgy északi oldalában zsupp tetejű disznóól lapult. Mindkét állattartó telephelyhez gémeskutak tartoztak, de ez nem volt akkoriban furcsaság, hiszen a patak is sok-sok társukról kapta nevét.

Éberem, minden érzékszervét megfeszítve haladt az ér mentén, amikor a déli dombtetőről felsivított egy rövid hang: Csiksz! Odavágott pillantása még elcsípte az őrszem menekülését. Tapasztalatból tudta, hogy legalább húsz percig nem fognak a felszínre jönni leendő áldozatai, mégis loholva rohant a disznótelep felé. A kánikula itt is letaglózta az összes élőlényt, a disznók is horkoltak, ember sem mutatkozott, de még a zsuppban lakozó verebek is csöndben voltak. Ahogy a gémeskút felé igyekezett, észrevette, hogy egy betonkádiban fekete víz van. Büdös volt, ki tudja, mikor töltötték meg, hány csuri pusztult azóta bele, de ideálisnak tűnt abból tele meríteni a vödört. Pár lépés után rájött, hogy szutykos lével teli vödörrel csak lépésben érdemes haladni. Megállt, s rádöbben, hogy a tűzpiszkálót otthagytá!

- Nyugi, így eltolsz mindent! – beszélt magához hangosan. Komótosan ballagott föl az ürgelyukig. Nem volt nehéz rátalálni, hiszen a lyuk előtt sáncot is építenek a lakók az üregből kitermelt földből. Remegve, gyomrával a torkában nézett körül, hátha feltűnik valamelyik pajtása? A táj változatlanul holdbéli volt, így nagyot sóhajtván beöntötte a vödör harmadát. Másodpercek múlva megjelent egy kandi fej. Ráütött a rézgömbbal, de valami már tolt is ki a halottat a lyukból. Testvér lehetett a mérete alapján, meláznai való idő nem volt, így kapott ő is egy fejbókot. Így ment ez egészen nyolcig, amikor utoljára egy sokkal nagyobb fej türemkedett elő. Ösztönösen nagyobb ütött, aztán megszeppenve nézte, ahogy visszacsúszik.

A kisfiú hüppögve elsírta magát, sajnálva a 4 forintot, ami 8 gombóc fagyit jelentett volna. Aztán záporként eredtek meg a könnyei, mikor felfogta, hogy az anya volt az utolsó, vállal-

va a vízbefulladás is, csak mentse gyermekeit. Attól vigasztalódott meg, hogy jobban szemügyre vette áldozatait. Mindegyik szájából „kapafogak” álltak ki! Talán az ürgeevéstől lett olyan a szomszéd bácsi fogsora is?! Másnap kivitte a Malomközbe zsák-mányait. Mély, DT által kitolt gödör tátongott a gépműhelynél. Sort kellett állni, rajta kívül alig akadt gyerek.



vitt el az útja.

- Jaj, drága kisfiam, ezen egy új macskónadrágot tudok neked venni! Legálább a két forintot vedd el, jó lesz fagyira!

- Nem kérem. Nem esne jól. Nyolc gombóc árát szalasztottam el, de jobb lett volna, ha futni hagyom - homályosult el a szeme a kisfiúnak, azzal elfutott ő is a szalmakazal takarásába.

Egy traktoros társaság képviselője 104 darabot számolt le! Lajtot húztak fel Kenyeresbe, ott öntötték ki szerencsétleneket (Volt köztük két hörcsög is, de közfelkiáltással elfogadták.)!

- Na, hányat fogott apád? – kérdezte az átvevő, nyálazott tinta-ceruzától lila szájjal.

- Egyet sem, ezek az enyéme! – felelt büszkén a fiú.

- Hazudni, azt már tudsz, de én csak felnőttek adhatok pénzt.

- Akkor legyen a magáé, ha nagyobb szüksége rá, mint nekünk! Dacos léptekkel indult az udvarról kifelé, ahol életében először felnőttel mert kiabálni. Háta mögül megszólalt egy öblös hang:

- Állj meg, fiam! Jóska bácsi csak viccelt, mert nem ismer. Nem tudja, hogy apád még ma beledobná ebbe a gázolajos gödörbe, hogy együtt égjen el az ürgekkel. Az én nevemre fizess ki a 32 forintot, Józsi!

A teljes összeget átadta édesanyjának, pedig a cukrászda előtt

Soha többé nem öntött ürget. Az 1967-es év esztelen, átgondolatlan mézszárlása csaknem kipusztította ezt a kedves, bohókás földimókust, s vele együtt azokat a madarakat, amiknek fő táplálékallata volt. A rétisas, kerecsensólyom szinte eltűnt, amikor végre a hatalom emberei elhitték a biológusoknak, hogy az ürge táplálékának csak néhány százalékát teszi ki a gabona, azt is földre hullottból szedi, s hordja téli szállására az áprilisi ébredés első napjainak átvészelésére. Ötvenöt éves korában nem akart hinni a szemének, fülének, mikor a sári Kazalvölgy juhok legelte oldalán ürgeancót pillantott meg, s messzire süvített egy rég hallott „csiksz”. Láttá eszeveszetten szaladni a rövid, antennához hasonlító farkkal menekülő családot, de az a régi, utódait mentő ürgeanya is futott lelkében, kinek elhomályosuló szemét soha nem tudta feledni.

Esti étkezés: hibák és megoldások



Kedves olvasók!

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

Rengeteg tévhit kering az esti étkezéssel kapcsolatban. Pontosabban nem csak az esti étkezéssel kapcsolatban, hanem a nap utolsó étkezésével kapcsolatban: sokak szerint lefekvés előtt kell szénhidrátot enni, sokan azt gondolják, este 6 után egyáltalán már enni sem érdemes. Hibalehetőség bőven adott, és könnyű elcsúszni ezen a ponton, ez pedig hatással lehet, és lesz is a testkompozíciónkra hosszabb távon. Íme, néhány dolog, amelyet érdemes szem előtt tartani az esti étkezések megtervezése kapcsán.

Esti szénhidrátfogyasztás és testzsír:

Milliószor hallani laikusokat, sőt, gyakran még jobb fizikumú embereket is, miszerint este 6 után nem eszünk szénhidrátot, mert akkor zsírosodás van, meg katasztrófa. Sokan még korábbra ütemezik a nap utolsó szénhidrátos étkezését. A másik véglet, amikor lefekvés előtt szénhidrát dús ételt fogyasztunk (nassolni valók, üdítő, stb.). Szóval felhozatal ilyen téren egészen vegyes, de leginkább végletes: vagy teljesen mellőzik a nap második felében a szén-

hidrátfogyasztást az emberek, vagy éppen túlzásokba esnek, és még lefekvés előtt is tömik magukat egyszerű vagy komplex szénhidrátokkal.

Gyakorlati tanácsok esti étkezésekhez:

- ♦ A szénhidrátbevitel nagyobb részét a reggeli időszakra és edzés utánra ütemezd
- ♦ Ha zsírosodásra hajlamosabb vagy, az este közeledtével fokozatosan csökkenjen az étkezésenkénti szénhidrát-mennyiség, és ha szükséges, esszenciális zsírsavforrást, pl. lenmagolajat adj az esti fehérjealapú étkezésedhez
- ♦ Zöldségeket fogyasztani az étkezéseid során finoman szólva is "illik", de este ennek különösen nagy jelentősége lehet: a rostok csökkentik a szénhidrátforrásod glikémiás indexét, lassítják azok emészthetőségét, ez pedig kedvező élettani hatásokkal jár
- ♦ Lefekvés előtt közvetlenül kerülj a szénhidrátfogyasztást
- ♦ Közvetlenül lefekvés előtt fogyassz fehérjét önmagában, akár turmix formájában, akár más sovány fehérjeforrásból fedezd a szükséges mennyiséget
- ♦ Nem kell tartani este a zsiradékoktól, azonban ügyelj azok minőségére.

Fehérjeforrások

Esti étkezések során a klasszikus fehérjeforrások ideálisak, a szokásos húsfélék, sovány tejtermékek elsősorban (lásd: Kutas Hírmondó, 2017. márciusi száma). A lefekvés előtti étkezés során hasonló lehet a helyzet.

EFI Iroda



Felhívás

Lajoskomárom -Haag 20 év testvértelepülési kapcsolat az összetartozás jegyében

Idén már húsz éves a felső bajorországi Haag városával az a baráti kapcsolat, amelyet az akkori polgármesterek, Hermann Dumbs és Macher Pál írtak alá 1997 májusában.

Az első találkozástól az aláírásig több alkalommal találkozott a két település vezetése, akiknek sokat segített Marikucza Péter azzal, hogy kutató, szervező, tolmácsolt és kapcsolatot tartott. Ma már több családot szoros barátság, vagy egy házasság révén rokoni szál köt össze. Az eltelt idő alatt minden évben volt alkalom a találkozásokra akár egy Markt Fest, egy Majális, vagy egy Pincefesztivál alkalmából is, amikor a vendéglátó települések megmutathatták szűkebb hazájukat, szokásaikat, kultúrájukat és a környékük nevezetességeit. A baráti szálak még szorosabbra fonódtak azon adományok által, melyeket Lajoskomárom kapott. /Ezek többek közt az iskolának küldött könyvek, bútorok, a Tűzoltóknak adott hasznos eszközök, a Tanösvényhez nyújtott anyagi támogatás, a Mesterségek Fája stb./ Nagyon jó érzés az, amikor valaki segíthet a nála kisebbnek, vagy gyengébbnek. Nekünk fontos és nagy dolog a Haag-iak támogatása, mindenkori vendégszeretete, melyet megpróbálunk minden alkalommal, - ha szerényebb módon is-, de viszonzni.

Ennek jegyében több rendezvény is zajlik településünkön az év folyamán, melynek kiteljesedése 2017. augusztus 26-27-én várható a Pincefesztivál időszakában.

Kérjük, akinek bármilyen fotó, dokumentum, videó felvétel, vagy egy vidám történet van birtokában, ossza meg velünk! Archíváljuk, és megőrizzük településünk történetének részeként. A közlésre szánt anyagokat várjuk a Könyvtárban!

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



Farkas Flóra : Öngyilkos szivárvány

Kitakarózva fekszem az ágyban.
Hypo szagot érzek, melegem van.
Elfelejtettem, mi a fázás titka,
hisz február közepén az ablak is nyitva.
Itt a Valentin nap, hamvazó szerda,
mely legtöbbször havazó...
m0ost mégis esik. Én is azok közt vagyok,
akik a szivárványt lesik.

Meg akarom találni a végét.

Valahol ott láttam a Perczel utcában
a betonra ugrani a tízedikről.
Mert ez egy öngyilkos szivárvány.

Ha meg találom a kincset,
vajon ott fogsz állni az öngyilkos
szivárvány vérében?

De éjjel van, esik, és nincs szivárvány.
Mi más maradt, mint a hiány.
Na meg a hús, gyűrött lepedő
az ágyon és... én. Én, ki hozzád vágyom.
Melegem van de fázom.
Nem találom a szivárvány végét
s téged sem.
Se szárazon, se véresen...
Most feloldódnék szívesen
a hypos pocsolva lucskos vizében.

A Kutas Tv 2017. május 11-i
adásában Molnár Szabolcs,
Pál Dénessel beszélget.



Egyre nagyobb jelentősége van a minőségi időnek! Az elmúlt 3 évben azt tapasztaltam, hogy egyre nagyobb jelentősége van a minőségi időnek. Ha haza látogatok, akkor az a legfontosabb, hogy a családdal közös élményeink legyenek. Ha valamire nagyon szeretnék időt szánni, akkor lehet, hogy valamit fel kell áldozni hozzá, de nem lehetetlen megoldani. Nagyon nehezen meggyőzhető ember vagyok a saját sikereimet tekintve. Picit mindig bizonytalan vagyok, mert úgy érzem, hogy lehetett volna többet, jobban. Egy picit csorba is nagyon sokáig tud fájni. Lehet egy másfél órás koncertből 1 momentum, ami nekem nem stimmel, fájó volt, akkor az marad. Nagyon jól esik a dicséret, de nem biztos, hogy befedi azt a sebet, ami a hibával keletkezett. Szükségem van a külső visszajelzésre. Aktuális most egy új dal felvétele, ez is egy kis meglepetés csomag lesz. Mindig nézem ilyenkor a visszajelzéseket, hogy kinek mi a véleménye. Ha csak magamból építkeznék, akkor eldőlnék.

www.sztarportre.hu



A jövő digitális –
tanulj meg élni benne!

Lépj be a digitális világra!
Térítésmentes informatikai képzések
indulnak!

Az Ön mentora: Szűcsné Gábor Zsuzsanna

Telefonszám: 25/240-719



GINOP-6.1.2-15 DIGITÁLIS SZAKADÉK CSÖKKENTÉSE



SZÉCHENYI



Felhívás az SZJA 1 %-ának felhasználásáról

A 2016. évi adóbevallás során mindenki dönthet arról, hogy befizetendő adója 1 %-át nem a NAV-hoz fizeti be, hanem valamely civil szervezet részére juttatja el. A helyi média szerepe az információközvetítésben, egyre fontosabb szerepet tölt be. Fokozatosan nő a jelentőségük, az emberek egyre inkább kezdenek foglalkozni a szűkebben vett környezetükkel, a helyi kérdésekkel. Igyekszünk mindenhová eljutni, minden fontos eseményről beszámolni, a település lakosságának minden rétegéhez eljuttatni a híreket, a tájékoztatás minden eszközét felhasználva.

Segítse munkánkat

adója 1%-val!

A Kutas Kulturális

Egyesület adószáma:

18275791-1-07



SRI CHINMOY
ONENESS-HOME
**PEACE
RUN**
30
1987-2017

A Békefutás résztvevői
2017. május 24-én szerdán
14:00 órakor érkeznek Lajoskomáromba!
Foszthallás Oktatój is sok szeretettel
a Gyógykezelés udvarán.

Tiéd az első lépés!
2017 május 22 – 28-ig

MEGNYÍLT!!! BEA SZÉPSÉG- SZALON



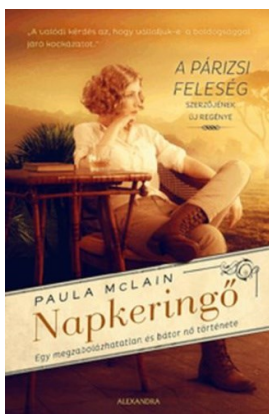
Pedikúr
Manikűr
Műköröm
Gél lakk
szolgáltatásokkal

Bejelentkezés:

06 30/985 31 87

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

Könyvajánló: Paula McLain: Napkeringő



Egy megzabolázhatatlan és bátor nő története

Karen Blixen nevét széles körben ismertté tette az emlékiratain alapuló Távol Afrikától című mozi, amely a dán bárónő és az angol Denys Finch Hatton szerelméről szól. Ám arról nem mesél a film, hogy ebben a kapcsolatban létezett egy titokzatos harmadik...

Paula McLain, A párizsi feleség című sikerkönyv szerzője új regényében az 1920-as évek Kenyájának gyarmati világába repíti vissza az olvasót. A Napkeringő a félelmet nem ismerő és elbűvölő fiatal angol arisztokratának, Beryl Markhamnak állít emléket. Beryl egy angol lord gyermekeként nő fel Brit Kelet-Afrikában, a későbbi Kenyában. Miután az édesanyja elhagyja, apja és a birtokukon élő kipszigisz törzs neveli fel. Szabadon csatangol, bennszülött fiúkkal fut versenyt, és mindent megtanul a ver-

senylovakról. Rendhagyó neveletésnek köszönhetően öntörvényű fiatal nővé cseperedik, aki lelkes rajongója a vadonnak, és minden porcikájában érti és érzi a természet finom egyensúlyát. Ám egy nap minden, amit addig ismert és szeretett, semmivé foszlik, és Beryl végzetes kapcsolatok sorába menekül. Szokatlan stílusával felkelti a Boldog-völgyi társaságként elhíresült bohém és dekadens közösség figyelmét, és lelki társat talál Karen Blixen ironóben és szerelmében, Denys Finch Hattonben. Végül ez a karizmatikus kalandor lesz az, aki utat mutat Berlynnek saját szíve vadregényes útvesztőjében. Szenvedélyes szerelmükben talál rá önmagára és hivatására – a repülésre.

McLain elsőprerejű története a 20. század eleji Afrika varázslatos vidékén járva egy rendkívüli nő életét tárja elénk, aki jóval megelőzte saját korát, s volt mersze szabadnak lenni, még akkor is, ha ezért nagy árat kellett fizetnie. Rabul ejtő olvasmány az elszántságról és az akarat erejéről.

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: MÁJUS 22.

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

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**

Diá Virágbolt

Lepje meg szeretteit egy csokor triss virággal!

Amit kínálunk:

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



Új szolgáltatásunk a VIRÁGFUTÁR

Rendeljen tőlünk virágcsokrot és virágküldő szolgálatunk 30 km-es körzetben elviszi szeretete jelképét családtagja, ismerőse otthonába, munkahelyére vagy bármely más címre.

Szeretettel várunk! 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



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!

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: lkommisk@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: 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 Gyermejkölési 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