



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja IV. évfolyam, 5. szám 2017. május

## Sri Chinmoy Egység - Békefutás Lajoskomáromban

*Tízezrek futnak a nemzetközi barátságért*

Magyarország az idén huszadik alkalommal kapcsolódik be az európai országokat összekötő váltóba. A Peace Run (Békefutás) a világ legnagyobb váltófutása, amelynek célja, hogy a sport összekovácsoló ereje által fejlessze az egyének, közösségek és nemzetek közötti békét és barátságot. A több mint két évtizedes múltra tekintő rendezvényt olyan híres személyiségek támogatták, mint II. János Pál Pápa, Nelson Mandela, Muhammad Ali, Teréz anya.

A Peace Run olimpiai stílusú váltófutás, amelyhez bárki csatlakozhat. A békét jelképező fáklyát egy nemzetközi futócsapat viszi országról országra. A korábbi évek rendezvényeihez hasonlóan az idén is világszerte több tízezer ember kapcsolódik be az 5 kontinens 100 országában az év során párhuzamosan zajló rendezvényekbe. A nemzetközi váltóhoz lakóhelyéhez közel bárki csatlakozhat egy pár lépésre, néhány utcahosszra vagy akár kilométerekre is. A Békefutás ugyanakkor jóval több, mint egy sportrendezvény. A futókat minden településen ünnepséggel köszöntik. Ezekben a helyi harmónia-fesztiválokban a zene, a tánc, az irodalom és a képzőművészet eszközeivel fejezhetik ki a helyi közösségek a harmónia iránti törekvésüket és elkötelezettségüket. A Peace Run így tulajdonképpen egy ünnepsorozatot, amely végigvonul a településeken, országokon és földrészekben, az egész világon.

A futás anyagi és politikai érdekektől mentes rendezvény. Az alapító, Sri Chinmoy alapelveit követve, minden országban a helyi szervezők önkéntesen végzik munkájukat, a helyi közösségek szolgálatára, a nemzetközi barátság és megértés jegyében. Az élet minden területéről származó nemzetközi futócsapat tagjai saját idejüket és energiájukat szentelik arra, hogy a futás üzenetét a világ minden tájára eljuttassák. A Békefutás alapítója Sri Chinmoy munkássága elismeréséül megkapta az UNESCO Nehru Medallion kitüntetését, valamint a Magyar Köztársasági Érdemrend, és a Pro Cultura Hungarica kitüntetések.

Lajoskomárom is az útvonalak között szerepelt, így örömmel és megtiszteltetéssel fogadták kicsik és nagyok a váltófutókat. A futók délután, érkeztek a Gyógyszertár udvarára, a gyerekek hangos üdvözléssel és tapsviharral fogadták őket. Pirtyák Zsolt polgármester és Horváthné Bodai Andrea intézményvezető köszöntő szavaival üdvözölte a váltókat, valamint a gyerekeket, kihangsúlyozva a békét, a szeretetet, a sport fontosságát. Az ünnepségen lelkes helyi Nordic Walkingozó hölgyeink is képviseltették magukat. Vendégeink is bemutatkoztak, ki-ki a maga nyelvén és megtanították iskolásainkkal a Béke dalát. A békét szimbolizáló fáklyát minden gyerek megfoghatta jókívánságát átadva a lángnak. Az ünnepség helyszínéről futva kísérték a nemzetközi futókat és a lángot településünk gyermekei a Malom-közig, akik útjukon a reményt, barátságot és az örömet hirdetik.

*szerkesztőség*



A futók útját közel 100 gyermek kísérte Lajoskomáromban

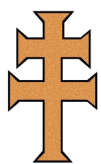
### Ízelítő a tartalomból:

Bérmálás Lajoskomáromban	2. oldal
Az illegális személtelakásról	
Madármentés - lélekmentés	3. oldal
Sirokai Ferenc: A sáriak	4. oldal
Sporthírek	
Érvek a futás tekintetében	5. oldal
Hírmozaik	6. oldal
Könyvajánló,	7. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	8. oldal

**invitel**  
Távközlési Zrt.

**Invitel Távközlési Zrt.**  
25-ös távhívó körzet távközlési szolgáltatója  
Levelezési cím:  
2101 Gödöllő, Pf: 407  
Telefonos  
ügyfélszolgálat: 1443  
Területi képviselő: Magda István: 06/20/211-2360  
Ügyfélszolgálati Iroda:  
Dunaujváros,  
Dózsa Gy. út. 3.

## Bérmálás Lajoskomáromban avagy a beavató szentségek éltető ereje a katolikus egyházban



Spányi Antal megyés püspök atya május 29-én szombaton a bérmálás szentségében részesítette azokat a lajoskomáromi, mezőkomáromi, dégi és mezőszilasi fiatalokat, akik felkészültek és kérték a szentséget. A zsúfolásig megtelt templomban 16 órakor kezdődött a szertartás Szemere János plébános, Havranek György az egyházközségi képviselő-testület világi elnöke és a fiatalok általi köszöntéssel. A bérmálást követően az egyházközségek képviselő-testületének tagjai fogadást adtak püspök atyának a régi mozi épületében, amely 19 óra körül ért véget.

Az eseményen túl fontosnak tartom rövid foglalatát adni a katolikus szentségi teológiának a *bérmálásra fókuszálva*, hogy annak mi-benlétét világosabban megértsük. A katolikus egyház nyilvántart *hét szentséget*, azaz olyan Krisztus által rendelt látható jeleket, amelyek jelképezik és közvetítik a megváltás kegyelmeit.

A *szentségek* természetük szerint megszentelik az embert, építik Krisztus testét, megadják az Istennek kijáró tiszteletet, és mint jelek a tanítást szolgálják. A hitet nemcsak feltételezik, hanem szavakkal és anyagi valósággal táplálják, erősítik és ki is fejezik. Megadják a kegyelmet, ugyanakkor fel is készítik a híveket, hogy ezt a kegyelmet gyümölcsözően fogadják, helyesen tiszteljék Istent és gyakorolják a szeretetet. A szentségek az Egyház természetfölötti életének megnyilvánulásai, s a hívők általuk részesülnek azokban a kegyelmekben, amelyeket Krisztus az Egyházra bízott. Bennük tehát a megváltás kegyelmei mintegy tárgyi kiadásban itt vannak, s ezért igazolják Krisztus teljes elkötelezettségét az ember megszentelése érdekében. A szentségeket az Egyház típusokra osztja. A bérmálás a keresztséggel és az oltáriszentséggel együtt a *beavatás szentségei* közé tartozik.

A bérmálás a *Szentlélek közlésének szentsége*, amely a keresztségben kapott újjászületést, a megváltás misztériumába való beavatást elevenné, hatékonyá teszi. Csak egyszer szolgáltatható ki. Az élők szentségének is nevezik, vagyis olyan szentségnek, amely feltételezi a lélek természetfeletti életét, ezért csak a kegyelem állapotában vehető fel. Elnevezése a keleti Egyházban – az *Efzusi levél 1,12*



A bérmálás egészen közeli kapcsolatban van a keresztséggel

alapján – *szfragisz*, 'pecsét' vagy *müron*, 'kenet', a nyugati Egyházban – a *2Korintusi levél 1,21* alapján – *confirmatio*, 'megerősítés'. A névazonosság ellenére a protestánsoknál a konfirmáció nem szentség. A szláv nyelvekben a *birmovaty*, 'megerősít' szóból származik a magyar *bérmálás* szó.

A Szentírásban a Lélek közlése a vízzel való keresztség kiegészítése és teljessé tétele. A Szentlélek kiadását már az Ószövetség megjövendölte (*Jo 3,1-5*). Jézus maga ígérte meg a Szentlelket Egyházának, s az első pünkösöd az ígélet teljesedése volt (*Lk 22,9; Jn 7,34; 14,26; 15,26; 16,13*). Szent Péter a messiási javak között említi (*ApCsel 2,38*). A keresztség vízből és Szentlélekből való újjászületés, mégis szükségesnek tartották a kézrátételt is mint a Szentlélek közlésének külön szertartását (vö. *Zsid 6,2*). Az apostolok így hívták le a Szentlelket azokra, akiket nem ők kereszteltek meg (*ApCsel 8,14-17; 19,1-7*). E szertartást úgy említik, mint ami a hívők előtt közismerten hozzátartozott az Egyház életéhez.

Az egyes ember a hitében azonosul Krisztussal, s amint Krisztusra leszállt a Lélek és fölkenete Őt (*ApCsel 4,24*), úgy a hívőnek is részesülnie kell e fölkenésben. Krisztus akkor árasztja ki a Léleket a hívőre, amikor ez megkapja „a megígért Lélek pecsétjét” (vö. *Ef 1,12*), amely pecséttel az Atya igazolja a gyermekké fogadást, és egyúttal Krisztus küldetésének részesévé teszi az embert. A Lélek adományozása ugyanis nemcsak az egyéni megszentelést, a hit igazságainak mélyebb ismeretét, hanem Krisztus testének építését is szolgálta (*Lk 24,49; Ef 4,12; ApCsel 1,8*). Maga a Lélek Krisztus tanúja (*Mt 10,20; Jn 15,16; 16,14; ApCsel 5,32*), ezért a Lélekkel elvelt tanítványnak is Krisztus tanújává kell lennie (*Jn 15,27; ApCsel 1,8*). Az első hívő közösség pünkösöd napján valóban ezt tette. Péter apostol pünkösöd napján tanította, hogy a Lélek eljövetele azoknak is szól, „akik távol vannak” (*ApCsel 2,42-47*).

Az Egyház gyakorlatában a bérmálás kezdetben szinte el volt rejtve, amennyiben a *szfragisz* csak a keresztséget (gyermekkéfogadást) jelentette; de már ekkor megtalálható a kézrátétel és az olajjal megkenés, amelyek a Szentlélek külön adományát jelezték. A 3. században a *szfragisz* már az a szertartás is, amelyet a püspök akkor végzett, ha a keresztséget nem ő szolgáltatta ki. Erről tanúskodik Keleten *Origenész*, Rómában *Hippolitosz*, Afrikában *Tertullianus*. Kr.u. 449 körül az 1. orange-i zsinat használta első ízben a *confirmatio* szót ennek a szertartásnak a jelölésére. Ekkor még nem merült föl a kérdés, hogy a keresztség és a bérmálás két külön szentség-e, mert még nem olyan értelemben beszéltek a szentségekről, mint a későbbi teológia. A bérmálás inkább beavatási szertartás volt, de már élesen kirajzolódtak benne a Szentlélek közlését célzó szertartás nyomai. Keleten jobban ragaszkodtak a beavatási szertartás egységéhez, ezért a pap is elvégezte az olajjal való fölkenést vagy a kézrátételt, de ennek is külön kegyelmi jelentősé-

get tulajdonítottak. Az olaj megszentelését ott is minden esetben püspöknek kellett elvégeznie. Nyugaton római szokás szerint csak püspök végezhetette a keresztség utáni fölkenést. Kr.u. 300 körül az elvirai zsinat már említi e rendelkezést. A bérmálás II. századtól önállósult.

Az Egyház tanításában a trienti zsinat dogmatikai határozata szerint a bérmálás szoros kapcsolatban áll a keresztséggel, de valódi, külön szentség (*D 871*). A teológia a szentségi mivolt igazolásánál elsősorban a Szentírásra hivatkozik. Kimutatja, hogy a bérmálást Krisztus rendelte és a külső jel valóban kegyelmet közvetít. Nem a mai szentségfogalmat vetíti vissza, hanem arra hivatkozik, hogy az Egyház már kezdetben olyan szertartást végzett, amelyet a keresztyén élet lényeges mozzanatának tekintett. Vitathatatlan, hogy Krisztus megígérte a Szentlelket az Egyháznak. A szent iratokban többször szó esik a Szentlélek közléséről, s egyes esetekben már a szentírási szövegek is szétválasztják a keresztséget és az apostoli kézrátételt mint a Lélek közlését (*ApCsel 8,17; 19,6*). A bizonyító erő abban van, hogy amikor nem a püspök keresztelt, a kézrátételt vagy az olajjal való megkenést szükségesnek tartották és pótolták. Az ismétlődő kijelentés: „megkapták a Szentlelket” bizonyítja, hogy a kézrátétel vagy a fölkenés kegyelmet közvetít. Az egyházi hagyomány épp azért ragaszkodott a megerősítés szertartásához, mert Krisztus rendelését látta benne. Kétségtelen azonban, hogy a bérmálás egészen közeli kapcsolatban van a keresztséggel, mint beavatási, iniciációs szentség annak folytatása és kiegészítése. A keresztség teszi a hívőt az Egyháznak, Krisztus testének tagjává, azért az alapvető kegyelmet is a keresztség adja meg; a többi szentség ezt színezi és gazdagítja, igazítja hozzá az élet feladataihoz. Maga a Szentlélek egy és oszthatatlan, de bennünk működésének lehetnek fokozatai. A keresztségben úgy kapjuk meg, mint újjászületésünk forrását, mint a Krisztusnak lefoglaltság jegyét. A Krisztushoz való tartozást azonban tudatosan meg kell élni, mélyíteni kell, vállalni kell a tanúsodást. A bérmálás külön kegyelmi hatása az, hogy a keresztségben kapott újjászületést, a megváltás misztériumába való beavatást elevenné, hatékonyvá teszi. A bérmálásban tehát van igazi belső kegyelmi adottság, és egyénileg is ráhangol Krisztus misztériumára. Ezért tartjuk a bérmálást a *keresztyén nagykorúság szentségének*.

*Szemere János - plébános*

## Tájékoztató az illegális szemétkeresésről!

Tisztelt Lakosság!

A környezetszennyezés talán egyik legbosszantóbb formája a szemétkeresés. Amikor a gyerek eldobja a csokoládépapírt, és a vele levő szülő nem szól rá, amikor a gépjárművekből műanyag üveget dobnak ki, amikor utak mellé, erdőbe, erdő szélékre, elhagyott területekre rakják le a háztartási hulladékot. **Az illegálisan lerakott szemétkeresés pedig gyorsan növekszik,** egyre többen gondolják úgy, szabad a gazda, ide bármit le lehet rakni, hiszen már valaki ezt előttük is megtette. **Az illegális módon lerakott hulladék szennyezi a környezetet és súlyos közegészségügyi veszélyeket is rejt magában.** Például rovarok és rágcsálók elszaporodásához vezet, amelyek szerepe az egyes fertőző betegségek terjesztésében közismert. A hulladékokban lévő baktériumok, bomlástermékek a helytelen hulladék elhelyezés esetén, a csapadékvízzel beszivárogva a talajvízbe juthatnak szennyezve azt.



Lajoskomárom településen - közszolgáltatás keretében a kommunális hulladékok gyűjtése, szállítása és végleges elhelyezése megoldott. Az utóbbi időszakban több alkalommal előfordult, hogy a temetőnél elhelyezett szemétkereső konténerekben lakossági kommunális hulladék került elhelyezésre. Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a temető mellett elhelyezett szemétkereső konténerek kizárólag a temetői hulladék elhelyezésére szolgálnak, ezért azokban csakis temetői hulladék helyezhető el.

További problémát jelent a település területén utak mellé, erdőbe, erdő szélékre, elhagyott területekre lerakott lakossági kommunális hulladék. A hulladékgazdálkodás rendjének megsértését valósítja meg az, aki arra a célra hatóság által nem engedélyezett helyen hulladékot elhelyez, engedély nélkül vagy az engedély kereteit túllépve hulladékkezelési tevékenységet, illetve hulladékkal más jogellenes tevékenységet végez. E bűncselekmény büntetési tétele 3 évig tartó szabadságvesztés. A büntetés büntett miatt 5 évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt a hulladékgazdálkodásról szóló törvény szerinti veszélyes hulladékra követik el. Mindannyiunk közös érdeke, hogy visszaszorítsuk az illegális szemétkeresést, megszüntessük a kialakult szemétkereső helyeket és helytelen szemétkeresési szokásaink változtassunk. Mindenkinek fel kell ismernie, hogy nem csak jelenünket, de gyermekeink, unokáik jövőjét is veszélybe sodorjuk!

Felhívjuk a figyelmet továbbá, hogy amennyiben a hulladékgazdálkodás rendjének megsértése bűncselekmény elkövetésének gyanúja felmerül, az Önkormányzat feljelentéssel fog élni az illetékes Rendőrhatalóság felé.

*Önkormányzat*

## „Madármentés – lélekmentés”

a Vadmadárkórház környezeti nevelési programja

A Vörösmarty Mihály Megyei Könyvtár támogatásával a Könyvtármozi program keretében 15 fő gyermek vehetett részt ezen a különleges délelőttön a lajoskomáromi könyvtárban. A program első felében a Vad Magyarország- Vizek birodalma című nagyszerű természetfilmet néztük meg, mely Magyarország tájait, állatvilágát és természethez kötődő hagyományait, látványos képekkel, szépséges zenével mutatta be. Eközben megérkezett Dr. Berkényi Tamás, a Vadmadárkórház megalapítója, fenntartója és ellátó állatorvosa, aki mesélt a gyerekeknek a Vadmadárkórház életéről, az itt folyó munkáról, a madarak gyógyításáról. Elkísérte őt legkedvesebb madara, a hűséges macskabagoly, akinek történetét is megismerhették. A program zárásaként a gyerekek az előadás végén félénken simogatták a szelíd, emberhez szokott madarat. *Könyvtár*



## Sirokai Ferenc: A sáriak

1967 nyarán száguldva jött a hír: Sáripusztán megszűnik az iskola! Ezután hozzánk, Lajoskomáromba fognak járni onnan a gyerekek.

Ez már izgalomba hozott minket is, ötödiket végzett lurkókat! A kíváncsiság nagy Úr, pláne, ha kósza hírek keltik életre. Mindenki tudott *mindent*, amit mi nem, képtelenség volt kibogoznunk, mit fogadjunk el, mit nem. Állítások, kérdések záporoztak a felnőttek beszélgetései közben:

- Hát ezért készült Sáriba kövesút, a sári gazdaság és a lajosi téesz közös műve!
- Miért nem a Kossuth utca folytatásában vitték, a Csendőr - dűlőnek, ahol az addigi földút vezetett? Annak a végén nincs völgy, emelkedő!
- Az új orvos fenyegette meg a tanácselnököt azzal, hogy elhagyja a falut, ha nem a *rendelő* előtt visz az út! (Azaz az Ozorai utcában.)
- Mennyi csont és koponya került elő, amikor az új út árka- it vájták! Azt mondta a régész, hogy valami avarok, vagy mifene népség temette oda a halottjait!
- Hoppárék (Helyesen: Hofbauer) házának felét sajtították ki (Vették meg?) a Jókai utcában, hogy oda költöztessék a sári kölköket.
- Hogy lesznek meg azok a szerencsétlen gyerekek hat napig a szüleik nélkül?
- Ki ad nekik puszit esténként, lefekvés előtt?
- Lesz-e tanító, tanár, személyzet, akik pótolni tudják a család melegét?
- Osztatlan iskolából jönnek, ahol együtt tanult eddig több évfolyam, majd még visszafogják a mi gyerekeinket is!
- Nem olyan nagy baj az, ha a kisebb az idősebbtől is tanul, nem csupán a tanítójától!
- A felsősök nem is tanultak orosz, hogyan fogják pótolni a lemaradásukat?

Amit felsoroltam, csak töredéke annak, ami felzaklatta a falut. Nem csoda, hogy iskolakezdemésem óta soha ilyen izgalommal nem vártam tanévnyitót. Az első óriási meglepetés akkor ért, amikor értesítettek bennünket, hogy az ünnepély a Jókai utcában lesz, az ország *első diákothona* előtt (Egyben az utolsó is, sehol másutt nem szerveztek ilyen intézményt, de azt akkor még nem tudhattuk!)

Napsütésben, igazi nyárvégi időben sorakoztunk fel a szoro-

san egymás mellé tolt pótkocsik előtt, amik színpadot helyettesítették. Ferdén bandzsítottunk új osztálytársainkra, szóba elegyedni még nem volt módunk, ők sem keresték a lehetőséget, de így felnőtt fejjel ez érthető is. Kényszeredetten hallgattuk az igazgató bácsi, majd tanácselnökünk beszédét, aztán néhány szavalatot jól, vagy kevésbé ismert társainktól. Lélegzetviasszafojtva álltunk, amikor a Sáripusztai



Vastaps zúgott a produkció végén

lányok körtáncát konferálták be, Lakatos József hegedűkíséretével. No, illet még nem láttam addigi életemben. "Ihajla, ezt a kislányt nem az anyja nevelte..." Elhittük, hogy ez igaz, tényleg vadgalamb költötte őket zölderdőben... Vastaps zúgott a produkció végén, önbizalmat adva új társainknak, s megnyugvást nekünk, hogy nem fogják ezek a gyerekek az osztály színvonalát rontani!

Az első osztályfőnöki órán mellém vezényelték Lacit, aki békés, okos gyereknek bizonyult, bár a foci falában volt, nem úgy, mint bátyjainak. Került viszont az osztályunkba két olyan srác is a tíz új társunk közül, akik úgy bántak a labdával, ahogy én csak szerettem volna! Jaska, Citi rácsavarodott a labdára, nem törődve azzal, hogy a foci csapatjáték! A három lány közül egy rövidesen elköltözött (Nem sajnáltam Buci Nudlit, mert egyszer kivette az utolsó pogácsát ebédnél előlem!), a maradék kettő szebbikéről egy másik történet szól.

50 év után is rengeteg emlék él bennem. Amikor véletlenül összefutunk valahol, Ti még mindig sáriak vagytok, a szó legnemesebb értelmében! Amit gyerekefejjel még nem tudtam felfogni, az mára talán (?) megfogalmazódott bennem:

NEM SZABAD ELSZAKÍTANI EGY KISGYEREKET  
CSALÁDJÁTÓL!



### Tisztelt Lakosság!

A Vertikál Nonprofit Zrt. a hulladékudvar üzemeltetését 2017. április 30-ával megszüntette. Döntésüket a hulladékgazdálkodási közszolgáltatás jogi hátterének változásával, **az új, házhoz menő szelektív gyűjtési mód bevezetésével**, illetve a hulladékudvar alacsony kihasználtságával indokolták. A házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés során üveg csomagolási hulladék nem kerülhet a lakosság részéről átadásra. Ezért a közeljövőben üvegyűjtő konténerek kerülnek kihelyezésre. A szelektív hulladékgyűjtés részletes ismertetőjét és a hulladékszállítási napokat a lakosság, az elmúlt időszakban kézhez kapott (2017-es matricával együtt küldött) tájékoztatóban találhatja.

Önkormányzat



## Sporthírek

Bozsikos korosztályaink mindegyike rendszeresen részt vesz az Enyingi Alközpont rendezvényein a tavasz folyamán is. A legkisebbeknél még mindig a játék megszerettetése lenne a cél, míg az iskolások a futball alapjait, valamint a korosztályokra jellemző játékrendszereket próbálják edzésről-edzésre elsajátítani.

U16-os együttesünk első szezonját játssza a nagypályás bajnokságban, gyakran pár évvel idősebb ellenfelekkel szemben. Ennek ellenére a fiúk szépen helyt állnak, ami nagyon biztató a jövőre nézve. A csapatban több tehetséges fiatal szerepel, amennyiben töretlen marad fejlődésük, jövőre sokkal eredményesebb szezont futhatnak.

Ifi csapatunknak szoros lesz a bajnokság vége, sajnos továbbra is a kiesés ellen harcolnak. László István játékosai mögött nagyon nehéz szezont van, többször is győztes meccset engedek ki a kezükből. Az U19-es bajnokság is kieséses rendszerben működik, így az utolsó három fordulóban Kápolnásnyék, Pusztavám és Iváncsa csapatai ellen tarthatják meg a megyei 1-es tagságot.

Megyei III.-as együttesünk első szezonját tölti együtt és a bajnokságba elfoglalt 10 hely kezdetként elégedettségre adhat okot. A csapat a szezon folyamán szépen összekovácsolódott, jó közösséget alkot. Kis szerencsével pár ponttal még előkelőbb helyet is elfoglalhatnak a tabellán, ám az utolsó fordulóban még lesz lehetőségük a javításra.

Felnőtt együttesünk az ifjúsági csapathoz hasonlóan a kiesés ellen harcol, nagyon nehéz fordulókat várnak a játékosokra. Sajnos itt is többször előfordult, hogy egy-egy győztes mérkőzést engedett ki a kezéből az alakulat. Az utolsó három fordulóban Martonvásár, Gárdony és Iváncsa csapatai ellen kell kiharcolni a bentmaradást.

Az Öregfiúk kevesebb játszott mérkőzéssel a 8. helyet foglalják el a bajnokságban. Amennyiben a hátralévő meccseken eredményesen szerepelnek, úgy akár a dobogó is elérhető közelségben lesz.

Izgalmasnak ígérkezik a szezon vége több csapatunknak is, sok sikert kívánunk a szezon eredményes zárásához!

Hajrá Lajos!

## Érvek a futás tekintetében pro és kontra

Kedves olvasók!

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

Hasznos, nem hasznos, ízületi, izomgyilkos, sok kalóriát éget vagy keveset. A pszichés hatásokat talán nem kell ecsetelni. Főleg, aki szereti a monoton, magányos edzést, akik szeretnek kicsit magukkal foglalkozni, közben esetleg zenét hallgatni és a gondolataikban elveszve tisztára mosni az elmét, **azoknak tökéletes megoldás a kocogás.**

### Kocogunk vagy futunk?

Persze érdemes azért megkülönböztetni, hogy kocogunk, vagy futunk. Zsírégetés szempontjából a monoton, **alacsony-közepes intenzitású kocogás az, ami egyrészt hasznos**, másrészt nagyobb súlyfelesleggel is viszonylag **ízletkímélő** módon meg lehet. Laza 40 perces-1 órás kocogásból heti 3 is mehet akár anélkül, hogy azzal bármilyen kárt tennénk magunkban – persze **megfelelő bemelegítéssel és nyújtással**. Ennyi pedig jár nekünk.

Megtanít türelmesnek is lenni. És itt érezd, hogy nem a leggyorsabb a győztes, hanem a legtürelmesebb.

### Energiafelhasználás, zsírfelhasználás

Tehát arányaiban – ha az adott idő alatt történő energiafelhasználást nézzük – a laza kocogás, vagy tempós séta hosszú időn át az, ami a legtöbb zsír felhasználását eredményezi. Ezért érdemes pl. reggel éhgyomorral, vagy napközben úgy, hogy előtte már legalább 2 órával nem ettél



semmit, de utoljára is valami könnyű ételt.

### Intenzitás

Minél edzettebb vagy, annál intenzívebb lehet a kocogás/futás. Ha jó az állóképességed, akkor a fenti intenzitást már futással fogod tudni elérni. **Nagy túlsúllyal semmiképpen sem ajánlom a futást**, mert terheli az ízületeket és több kárt okozol, mint hasznot. Ebben az esetben inkább a tempós séta, vagy kerékpározás ajánlott.

A futás/kocogás egyébként rendkívül jól égeti az energiát, ezért a fogyás szempontjából mindenképpen hasznos.

### Elég a futás a fogyáshoz?

Viszont azt se feledd, hogy a futás önmagában nem elég semmire, mint ahogy az erősítő edzés sem! Ha fogyni szeretnél, akkor **az első lépés mindig az étrendben történő változtatás**. Viszont sokat segít, ha a megfelelő étrend mellett elkezdésd kocogni. Remekül hozzájárul az energia felhasználásához, felgyorsítja a vérkeringést, égeti a kalóriát.

### Fáj tőle ez meg az...

Gyakori panasz, hogy a futástól valakinek fáj a bokája, térd, csípője, akármije. Ha ezek nem attól vannak, hogy nem melegítesz be rendesen és nem nyújtasz le az edzés végén mindig, **akkor érdemes felkeresni egy gyógytornászt**, aki esetleg megállapíthatja, hogy mely izmok túlműködése vagy alulműködése, esetleg milyen ízületi probléma az, ami kiváltja a fájdalmat. Gyakori példa általában férfiaknál, akik a farizom edzését nem annyira tartják fontosnak, hogy a farizom alulműködése okozza a térdfájdalmat. Főleg a kis-és közép farizmokra jellemző ez.

Fontos a technika, ezért **a futásnál is érdemes egy szakértő edzőt megkeresni**, aki a futótechnikád fejleszti. A megfelelő karmozgás, a megfelelő talajfogás nagyon sokat számít, mint ahogy a légvételek is. Azt hinnéd, hogy ez nem több, mint felgyorsítani a lépéseket és nekiiramodni. *EFI Iroda*

## 150 éves a Haag-i tűzoltóság

Testvértelepülésünk Markt Haag i. OB tűzoltói megalakulásuk 150. évfordulóját ünnepelték nagyszabású ünnepséggel és érdekes programokkal május harmadik hetében, melynek utolsó napjaira a lajoskomáromi tűzoltóink is meghívást kaptak.

Az elmúlt 20 évben számos területen alakult ki együttműködés, így például a tűzoltóságok között is. A kapcsolatok egymás munkájának megismerésében, jó gyakorlatok átvételében, szakmai egyeztetésekben és adományokban is megnyilvánultak, de legalább ilyen fontosak voltak a kialakult emberi kapcsolatok, barátságok, a közösen eltöltött, tartalmas napok, hol Lajoskomáromban, hol Haagban. A partnerkapcsolat létrejöttének szinte első percétől van kapcsolat a két város tűzoltósága között, s ez a szakmai találkozások és barátságok mellett adományokban is megmutatkozott. A Németországból kapott kismotorfecskendőt és bakancsokat több évig használtuk és nagyon köszönjük a német kollégák segítségét.

A küldöttség péntek délután érkezett, a szállás elfoglalása és a közös vacsora után, a város szélén felállított rendezvénysátorhoz sétáltak el. A nem túl rövidre sikerült séta közben megismerték a várost, és az út porát finom bajor sörrrel öblítették le. Szombaton a csapat Münchenbe kirándult. A külvárosból tömegközlekedéssel jutottak a belvárosba, ahol a város focicsapata (Bayer München) a Bundesligát nyerte meg. Ezért a rengeteg ünneplő ember mellett rengeteg rendőrrel voltak tele az utcák. Elsőként egy magyarországi pénztárcákhoz viszonyított borsos árakkal működő helyi termelői piacon ámultak a tűzoltók. Ellátogattak a Királyi Palotába (Münchner Residenz), egy München belvárosában található épületbe, mely a bajor hercegek, választófejedelmek és királyok lakhelyül szolgált. A világ leghíresebb kocsmájába, a Hofbräuhausban pihent meg a csapat, majd egy rövid belvárosi séta után haza indultak. A vacso-



A jeles évfordulóra készült zászlószalag örök emlékként szolgál rá a már jól ismert fesztivál sátorban költözték el. Vasárnap az ünnepség legszebb része következett. A lajoskomáromi és ausztriai tűzoltóság mellett a település 20 km-es körzetében működő összes tűzoltó csapat hivatalos volt erre az alkalomra. A közel 1000 tűzoltó parádés, zenés felvonulással érkezett a város főterére, ahol ökumenikus istentisztelet keretében megáldották a csapatzászlókat, majd ünnepi beszédek zárták a hivatalos részt. A nagyszátorban, fűvós zene mellett elköltött ebéd után ajándékozás következett. A lajoskomáromi küldöttség egy gyönyörűen kidolgozott zászlószalagot adományozott testvértelepülésünk tűzoltóinak. Ezután elbúcsúztak vendégül-

tóiktól, az augusztusi viszontlátás reményében és hazautaztak. Az elmúlt három nap eseményei örök élményt jelentettek a csapat tagjainak. Mindkét csapat tagjainak kívánjuk, hogy hivatásukat biztonságban, jólétben és egészségben még legalább ennyi ideig végezhesék!

Lajoskomárom ÖTE



## Sztárportré

A Kutas Tv 2017. június 8-i adásában Molnár Szabolcs, Csordás Tiborral beszélget.



A lelkemnek nem lenne jó, ha valami olyat csinálnék, ami neki fájna.

„Én tényleg sokáig válogattam, és azért vettem el Csillát feleségül, mert azt gondolom, hogy nagyon normálisan gondolkodik, és nagyon tisztetem azért, ahogyan hozzám áll, illetve ehhez az egészhez, ami körülöttünk van. Szerintem addig kell ezt az egészet húzni, amíg az ember eljut arra a pontra, hogy képes egy nőért lemondani a többiről. Nem azért mert valamilyen nyomás nehezedik rád, hanem mert tényleg így gondolsz. A lelkemnek nem lenne jó, ha valami olyat csinálnék, ami neki fájna.”

www.sztarportre.hu



## Majális

Idén is megrendezésre került a

lajoskomáromi Szabadidő Egyesület szervezésében az általános iskola tanulóinak táborozást segítő majális. Színes programok és finom ételek várták a kilátogatókat. A gyermekek szórakozását szolgálták különféle játékok. Lehetőség volt tekézésre, íjászkodásra, pecázásra és lövészetre, hennázásra, csillámtetoválás készítésére és légvár használatára is. Aki megéhezett volna nap közben, felkereshette az étkezősátrakat, ahol pörkölt, lángos és finom palacsinta várta a vendégeket. Programok tekintetében is a sokszínűsége törekedtek a rendezők. A műsor elején az alsós osztályok farsangi produkcióját tekinthetjük meg újra. Ezeket az előadásokat egy kutyás bemutató követte, majd a Lajoskomáromi Evangélikus Rézfűvós Zenekar játékát hallgathattuk. Idén is ellátogatott hozzánk a kaposvári Roxínház társulata, akik színvonalas előadásukkal kápráztatták el a közönséget. A lajoskomáromi általános iskola néptánc csoportjai is megmutatták tehetségüket. Az este jó hangulatról a Keleti Sor Rock Band gondoskodott. A koncert végeztével a már hagyománnyá vált tűzijátékban gyönyörködtünk. A kilátogatók további szórakozását Szaller Károly biztosította. Szerk.

**Vigbarát Söröző**  
Lajoskomárom 2017-06-24 Szombat

**5. KELETI SOR ROCK BAND ÉV**

**Vendégeink:**  
**Katona Lóránt** (Collins Zenekar; Énekes)  
**Kiss László** ("A" kategóriás dobos)  
**Hegyi Károly** (Pannónikum Együttes; Billentyűs)  
**Bácsi Natália** (2.osztályos, zongoraszak; Ének)  
**Fancsik Gesztenye István** (Gitar, Ének)

Nagyon sok szeretettel várunk benneteket erre a fergeteges születésnapi koncertre, melyre a belépés díjtalan!

**MIKE Falvak**  
Lajoskomáromban

2017. július 15. - Helyszín: Akácliget - Sportpálya  
szűrősátor, életmód tanácsadás, helyi termékek vására

**Sport programok:**

- Kerékpár-túra Sárpusztára
- Nordic-Walking-élménytúra-minősített-útvonalon
- Kispályás labdarúgó-bajnokság
- Mászófal, mobil-kalandpark
- Buborékcél, célárugás, íjászat
- Műsorvezető-moderátor: Szép-Bence
- Közös torna
- Mc-Haver-és-Teknő
- Sub-Bass-Monster
- PTE-Brass-Band
- Retro-diskó-Szaller-Károlyal

**Érdeklődőknek:**

- Lecsófőző-verseny (Jelentkezés: Bánász-Ádám, 2017. július 8-ig)
- Katonai 4. torzósátor
- Tűzoltó-bemutató
- Habparty

**Ételválaszték:** Pörkölt, lángos, hamburger

**Színpad:**

- Műsorvezető-moderátor: Szép-Bence
- Közös torna
- Mc-Haver-és-Teknő
- Sub-Bass-Monster
- PTE-Brass-Band
- Retro-diskó-Szaller-Károlyal

A műsorváltoztatás jogát rendezőség fenntartja!

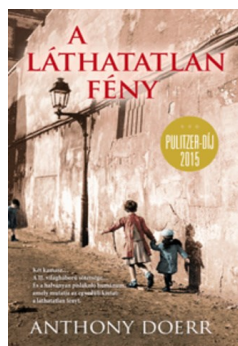
**MEGNYÍLT!!!**  
**BEA SZÉPSÉG-SZALON**

**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: Anthony Doerr A láthatatlan fény



Marie-Laure LeBlanc, a Természettudományi Múzeumban dolgozó zseniális lakatosmester lánya hatéves korában megvakul. Az apja elkészíti számára Párizs tökéletes makettjét, hogy a lány tájékozódni tudjon a fények városában. Ám mire elkészül a miniatűr várossal, a náciak lerohanják Franciaországot és megszállják Párizst... Werner Pfennig egy német árva házában él és különös képességgel bír: mindenféle rádiót képes megjavítani és megszólaltatni. Tehetségére hamar felfigyelnek, s Werner egy náci katonai iskolában találja magát, ahol kénytelen szembesülni a rendszer embertelenségével...

A náci invázió elől Marie-Laure apjával egy távoli, tengerparti kisvárosba menekül, nagyapja egykori házába, nem utolsósorban azzal a megbízatással, hogy elrejtse a Lángok Tengerének hívott és sötét legendákkal övezett gyémántot, amelyet a megszállók égre-földre keresnek. A háború azonban hamarosan

utoléri őket, és Marie-Laure retteg a hírhedt gyémánt átkától... Anthony Doerr lírai szépségű regénye két kamasz gyermek egymásba fonódó sorsán keresztül mutatja be a II. világháború embertelen poklát, a látható sötétséget, amelyből a szilánkokra tört, halványan pislogó humánus mutatja az egyedüli kiutat: a láthatatlan fényt.

*„Ez a könyv az amerikai szépirodalmi bestseller-iskola kiemelkedő produktuma – az utolsó vesszőig megtervezett szöveg, a gyönyörűen felépített hatásmechanizmus iskolapéldája.”*

*„Egy zseniális drámai szerkezet ez a könyv: végigzongorázza az érzéseinken a teljes kétségbeeséstől egészen az euforikus boldogságig és vissza. Egy regény a szeretet határaitól, és hogy van-e bűnbocsánat, ha magunknak nem tudunk megbocsátani. Ez a fajta szöveg húzza be az olvasókat az irodalomba – nagy szükség van ilyesmire, hálás is vagyok neki. És hát löjtek lábon, ha öt éven belül nem csinálnak belőle minimum négy Oscar-ra\*\* hitelesített hollywood-i szupermozit. „*

**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: JÚNIUS 23.

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

Lepje meg szeretteit egy csokor triss virággal!

**Amit kínálunk:**

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



**Új szolgáltatásunk a VIRÁGFUTÁR**

Rendeljen tőlünk virágcsokrot és virágküldő szolgáltatunk 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**

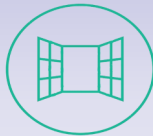
## Redőny, relaxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75

25/462 - 094



**Lakossági Felhívás !**



Tájékoztatam az érintetteket, hogy a tűzoltó készülékek rendszeres, éves felülvizsgálata

**2017. JÚNIUS 3-ÁN SZOMBATON 8 ÓRÁTÓL ZAJLIK A TŰZOLTÓSZERTÁR ELŐTT!**

Lehetőség lesz új készülék és feljavított készülék vásárlására, 2-6-12 kg-os kivitelben, valamint kiegészítő tartozékok is kaphatók.

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a háztartásban késszenlétkben tartott 6 kg-os tűzoltó készülék értéket és vagyont menthet, hiszen a kis, kezdeti tüzek oltására, tökéletesen alkalmas!

Lajoskomárom ÖTE

## 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 háziorvos 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**