

Ballag már a vén diák

Az ember életében vannak fordulópontok, ilyen például az általános iskolai ballagás is, amikor először kell búcsút inteni egy olyan közösségnek, amelynek az ember nyolc évig a tagja volt. Ebben az évben 36 diák búcsúzott el egymástól, tanáraiktól és a jól ismert tanteremtől. A fel díszített folyosókon végigvonulva, ballagási dalokkal búcsúztatták az intézményt. Az ünnepség a szokásokhoz híven a Gesztenyefasorban zajlott. Megtörtént az iskola zászló átadása a hetedikeseeknek, melyekre emlékképpen egy-egy szalagot kötöttek fel a nyolcadikos osztályok képviselői. Halhattunk gyönyörű verseket és búcsúbeszédek. Az esemény utolsó mozzanata a jutalomkönyvek átadása volt. Sok sikert kívánunk a ballagóknak, további tanulmányaikhoz!

szerk



Ízelítő a tartalomból:

Hogy a vakáció valódi szabadság legyen	2. oldal
Sirokai Ferenc:	
Az arany sakál	3. oldal
Volt egyszer egy iskola	
5 éves jubileumi	
rock koncert	4. oldal
Évzáró koncert a zeneiskolában	
Nyaralás alatt is fitten	5. oldal
Szarvasmarha show	
felkészítő tanfolyam	
Sztárportré	6. oldal
Könyvajánló,	7. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	8. oldal



Az idejében felismert mell-daganat gyógyítható!

A 45-65 év közötti asszonyok, akik 2 éven belül nem vettek részt emlőszűrésen, névre szóló meghívót kapnak a szűrővizsgálatra.

Az alábbi három településen a meghívólevéllel részt vehetnek a szűrésen.

Szabadhídvég Fő u. 3., (konyha előtt)
2017. július 4., 9.00 -15:30

Mezőkomárom Petőfi utca 21., Általános iskola
2017. július 5., 9:00-15:30

Lajoskomárom Komáromi u.2.
(Gyógyszertár belső udvara)

2017 július 6 11:00-17:00
2017 július 7-én és július 10-én 09:00-15:30

Kérjük, mindenki jöjjön el, aki behívólevéllel rendelkezik! Akinek a megjelölt időpontok nem megfelelőek, bármely helyszínen megjelenhetnek a fenti időpontokban! A szűrővizsgálattal kapcsolatos kérdéseivel forduljon a szűrőállomáshoz bizalommal, melynek telefonszáma: 06-20/456-4256.

Fejér Megyei Kormányhivatal
Népegészségügyi Főosztály

Kozma Zoltán Motoros Emlékfelvonulás

2017. augusztus 26-án, a Pincefesztivál keretein belül ismét megrendezésre kerül a motoros felvonulás.

8:00 -tól gyülekező - regisztráció a Vásártéren

9:30 A felvonulás a következő útvonalon indul

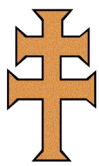
Lajoskomárom - Középbogárd - Lajoskomárom -
Mezőkomárom - Szabadhídvég - Lajoskomárom

Bukósisak mindenkin legyen!

Várunk minden motorost ,
robogóst, quadost!

Rendezőség

Hogy a vakáció valódi szabadság legyen



Még elevenen él bennem az emlék, amikor kiskorúként a tanév utolsó hetének napjait visszafelé számolva türelmetlenül vártuk a vakációt. Ennek jeleként pedig minden egyes nap eggyel több betűjét írtuk fel a fent említett szónak kiegészítve a felkiáltójellel, amíg a teljes szó meg nem jelent a táblán: V A K Á C I Ó! Nem mintha tanáraink ne tudták volna, de diákfejjel jól esett jelezni, hogy az utolsó héten szívesebben játszanánk, mint tanulnánk. Csak későbbi latin tanulmányaim alatt gondolkodtam el azon, mit is jelent ennek a szónak tartalma. Vakáció. Alapvetően két főjelentése van: szabadság és üresség. De micsoda különbség van a kettő között! Belegondoltunk-e már, hogy a nyári szünidőnk szabad lesz-e vagy üres? Sokáig játszadozhatnánk a gondolattal a szavak jelentése körül, hogy mindkét szónak lehet pozitív és negatív jelentése egyaránt. Jóllehet a szavak csengése alapján a szabadság valaminek a kiteljesedését, tehát valami többletet, az üresség pedig valaminek az elmulasztását, tehát valami hiányt hordoz magában, mégis morfondírozunk el a két szó összefüggésén és egy a kettejük kapcsolatából röviden levonható következtetésen.

Az az állítás, hogy a szabadság kiteljesedés, nagy felelősséget hordoz magában. Kiteljesedni ugyanis csak cselekvő módon lehet. És még ezt is ki kell egészítenünk, hogy csakis valami jónak a megtételéről beszélhetünk. A rossz dolgok ugyanis elvonnak, veszteséget eredményeznek mind erkölcsi, mind fizikai téren, vagyis nem kiteljesítenek, hanem megfosztanak. Következik tehát ebből, hogy akkor vagyok szabad, ha jót cselekszem. Akkor vagyok szabad, ha aktívan, rendszeresen, kitartóan megteszem egyrészt az állapotbeli kötelezettségeimet, másrészt pedig szabadidőmben is valami olyat, ami velem együtt másokat is előbbre visz, gazdagít. Ebből következhetne, hogy az embernek állandóan cselekednie kellene, hiszen ha egyetlen rövid kis időre is megszakítanánk a jó megtételét, máris alkalmat adnánk a mulasztás elkövetésére, vagyis a rosszra, mivel a mulasztás valami jó megtételének az elhanyagolása.

A korábbi évszázadok gondolati következtetése is az, hogy ami nem fejlődik, az stagnál. Ami pedig stagnál, az hanyatlak. Hétköznapi példával élve: ha a kertemet nem gondozom, elgazosodik. Az újkori gazdasági rendszerek szintén erre az elméletre épülnek: minden évnek túl kell szárnyalnia az előző év termelési hozamát. Fenntartható fejlődésnek nevezik. Igen ám, de ekkor felmerül bennünk a kérdés, hogy vajon fenntartható-e egy olyan rendszer, amelyben mindig cselekednünk kell? Mivel a túlzott aktivitás is károsodáshoz vezethet. Itt jöhet be a vakáció szó másik jelentése: az üresség, amelynek értelmezésére hívjuk most segítségül a „pihenés” szavunkat. Még a természet törvény is azt diktálja, hogy az ember pihenjen, regenerálódjon időnként, hogy erőt meríthessen a folytatáshoz. Erre figyelmeztetnek a Biblia sorai is, amelyben a Teremtés könyve megemlíti, hogy „a Teremtő megpihent a hetedik napon”. Még a Mester is elvonult időnként tanítványaival, hogy pihenjenek (vö. Mk 6,32).

Ekkor érthetjük meg a vakáció igazi jelentését: felelős, értel-

mes, tartalmas pihenés, amely egyszerre biztosítja a jó megtételét és az alaplágon égő, de mégis teljesíthető állandó készenlétet. Hogy ennek felismerése ne csak a miénk legyen, hanem utódaink is sajátjuknak érezzék, és ezzel kiegyensúlyozott életük legyen, tartsuk szem előtt az örökervényű latin mondást „anima sana in corpore sano” – ép testben ép lélek. Adjuk meg tehát a léleknek és az értelemnek azokat a feltételeket, amelyen keresztül felismerhetik a helyes utat. Nemes feladata ez nemcsak szülőknek és nevelőknek, hanem még kiemeltebben a vallásoknak és benne a katolikus egyháznak. Ehhez szeretnénk hozzájárulni az idei nyári plébániai napközis táborral, ahol Szent Márton és Szent László erényes és legendás életét játékos módon a fiatalság elé tárva, példájukon felbuzdulva emberebb emberré és keresztyényebb keresztyénnyé váljanak.

Szemere János - plébános



Sirokai Ferenc: Az arany sakál

Hisztéria tört ki falunkban egy netes bejegyzés kapcsán. Próbáljuk meg higgadtan végiggondolni az eseményeket! Úgy gondolom, hogy a ma élő generáció Arany János Toldijában találkozott először ezzel az állattal. Igaz, az íróóriás nem így említette, ami nem is csoda, hiszen tájanként másként emlegették ezt a vadat: nádifarkas, rétifarkas (A rét szavunk vizes, nádasokkal tarkított területet jelentett!), toportyán, toportányféreg, féreg (Az „Ordít, mint a fába szorult féreg” egy barbár csapdázási módra utal: fiatal, rugalmas fát koronáztak le, földig hajtva húst tettek a behasított végébe, amit piszkálva a farkas mellső lába beszorult, a fel egyenesedett fán ott lógott szerencsétlen jószág, üvöltve fájdalomában, tehetetlenségében. Nem verték agyon, hadd riogassa el fajtársait!), csikasz, vagy csak nemes egyszerűséggel farkas. Az ordas megnevezés nem helytálló, az inkább a kemény teleken belátogató, sokkal nagyobb szürke farkasokra illet, de nevezték így is, főleg a néha magányos hímeiket. Ha nem falkában támadtak, őrző pásztorkutyáink, a kuvasz, a komondor azokkal is megbirkóztak!

Hogy is néz ki az arany sakál? Messziről, felületesen szemlélve nagyon hasonlít a rókára. Fakóbb, egy kicsivel dúsabb a szőrzete, bár tömegük alig különbözik, de hosszabbak a lábai. Pofacsontja szélesebb, fülei előre állnak. Amiről azonban messziről is el lehet különíteni: nincs a farkán fehér bojt! Ijesztésre nem reagál, az utódnevelési időszakon kívül falkában (Hordában?) él, a hangja nem ugatás, hanem vonnyítás, ami a kutyáink holdat „üdvözlő” énekére hasonlít. Ez az őshonos állat a tizenkilencedik század végén, az Ecsedi láp lecsapolása után Délre húzódott. A sors fintora, hogy amit az ember elűz (Megszüntetve élőhelyét), szintén az ember zavarja vissza, de milyen áron? A Jugoszláv szörnyű belháború idején kezdtek hazánk déli részére visszaszivárogni a toportyánok. Nem örült nekik senki, nem nyilvánították védetté, mint más, ritka vadunkat, sőt, olyan szinten dúvad, hogy az ivadékait is irtani kell! Megszűnt a róka Magyarországon csúcsragadozója lenni, kilőtt arany sakál gyomortartalmát elemezve találtak benne rókahúst is. Falkában szinte akármilyen vadat leterítenek, s ha magányosan látogatnak meg egy felületesen kerített udvart, ott az utolsóig legyilkolják a baromfit! A róka elviszi azt az egyet, kettőt, ami neki és az utódainak kell, de a csikasz halomra gyilkol, amit csak tud! Emberre azonban sohasem támad! A Toldiban leírt



farkaskaland csak azt bizonyítja, hogy minden állat védi az utódait, ahogy mi, emberek is, tíz körömmel, ha kell!

2009 október végén találkoztam először aranysakállal. A Bibó-kertben préseltünk éppen egy barátommal, aki csak akkor az, ha józan (Dr. Svájzi Állampolgár). Nos, akkor az volt, mert nem adtam neki inni. Hirtelen felkiáltott:

- Nédd, egy róka!

Az erős északnyugati szél addig is keserítette életünket, de pont abból az irányból, a szemközti domboldal felől egy egerésző (pockozó) állat jött felénk. Fel-felugrott négylábbal, nyelt egyet, aztán jött tovább. Átrobogott a majdnem telekhatárt jelentő erecskén, amire akáca pallót tettem, amit aztán rendje-módja szerint el is loptak. Futott tovább, fel a kertem friss lépcsőjén, s mi csak álltunk döbben-ten. Amikor úgy másfél méterre lehetett, ráordítottam: Rudi! Megtorpant, méla undorral mustrált bennünket, megkerülte a szomszéd présházát, felült a pincetetőre, így alaposan megnézhettem, majd elügetett. Talán akkor vette észre, hogy segítségem orra úgy hajlik, mint a német ének.

- Kiráz a hideg, mert mi most egy nádikarkassal találkoztunk! – hebegtem.

- Erre inni kell! – közölte lakonikus egyszerűséggel társam. – Jöhetne sűrűbben is – heherészett a bor után.

Még abban az évben 47 tyúkot gyilkolt meg egy Petőfi utcai, erdőszéli háznál a róka, ami nyilván nem az volt. Felhívtam egy vadász ismerősomeit az eset után, aki három aranysakál kilövésről számolt be!

2010 tanév végén nomád sátorozni vittem hetedikes osztályomat a Belsőári alatti Kazalvölgybe. Hetediket végző gyerekek voltak, többen a párhuzamos osztályból is. Csütörtökön, tanítás után mentünk, felvertük a sátrakat, a „lavórfürdőt”, a potytyantózt, ami koedukált volt, aztán az esti tábortűznél elosztottuk az őrszemélyzetet. Énekeltünk, nevetgélünk fáradtan, aztán tizenegy körül takarodót vezényeltem. A gyerekek kétharmada soha nem volt táborban, így nem is vették komolyan utolsó szavaimat:

- Innentől kezdve egy hangot sem akarok hallani!

Alig aludtam el, úgy százméternyire tanítványaim sátrától (Nem akartam hallani a horkolásukat!), amikor ricsajozásra riadtam fel. Lámpa nélkül cserkésztem be a zaj forrását. Naná, hogy az egyik fiúsátorból jött! Egyenként vezényeltem ki őket, az elsőt nagyon megsimogattam, az utolsó nál már röhögtem, annyira félt. Másnap hosszú gyalogtúrára mentek egyik segítő kollégámmal Ozorára, azalatt főztem nekik babgulyást, helyben szedett kakukkfűvel bolondítva. Koradélután meglátogatott Belsőári polgármestere (Egyedül él ott, élettársával és fiával!), Bandi, aki a mentorunk volt, ő adta a területet, ő hozott ivóvizet tartályt, sőt, a fogfájásomra pálinkát is!

- Ne idd meg, ha utálod, csak öblöges vele! A rádió szerint felhőtlen lesz a mai éjszaka, telihold van, ne lepődjetek meg, ha farkasüvöltést hallotok. A Sió túlsópartján, innen úgy kétszáz méternyire nádas húzódik, s ott vacol vagy 40 aranysakál.

Az esti tábortűznél soha nem tapasztalt jelenséggel szembesültem. Ozora irányából hatalmas, vagy tíz méter átmérőjű reflektor közelített felénk. Rohant az agyam, hogy mi lehet az, aztán beugrott, hogy az égitesteket annál nagyobbak látjuk, minél közelebb vannak földi viszonyítási pontokhoz. Ezért nagyobb a

Nap, amikor kel, vagy mikor nyugszik. A Hold kápráztatott el bennünket! Alig nyugtattam meg a gyerekeket, a Sió túlsópartjáról felhangzott a farkasok dala. Hideg futkosott a hátamon, gyönyörködtem, addig csak filmekben hallottam hasonlót. Áldottam Bandit, hogy felkészített rá, de mielőtt szólhattam volna megdöbbszent tanítványaimhoz, harmadikos kisfia, Ricsike, aki velünk táborozott, megelőzött: - Farkasok!

-Mi lesz, ha átjönnek a Sión? – kérdezte az első őrség egyik tagja, Gábor.

-Te hülye, ezek nem tudnak úszni! – nyugtatta önmagát is őrtársa, Márk.

-Nagyon is jól úsznak. A zajra érzékenyek, úgyhogy jobb lesz, ha ma mindenki csendben marad takarodó után! – adtam elő komoly pofával.

Senkinek nem kellett

„Jóéjszakaátpuszt” adnom akkor este!

Az idén, 2017 május vége felé búcsúzó tanulmányi sétára mentünk nyolcadikosaimmal a Vadásztóra. Alig értünk ki a megmaradt erdőből a Bibó-kertbe, balra, a nadrágszík kukoricás déli oldalán megpillantottak a gyerekek egy állatot. – Ott egy őz! Odakaptam fejem, de addigra már javította is egy kislány, hogy nem őz az, hanem róka. Úgy negyven méterre

lehetett, olyan messzire már nem látok tisztán, de határozottan közöltem: - Aranysakál! Ahogy kimondtam, két farkaskölyök bújta elő a domboldal gazából, akiket gyorsan visszaterelt az anya, majd pár másodpercnyi farkasszemezés után ő is utánuk somfordált.

Néhány nap múlva hallottam, hogy az egyik erdőszéli háznál valami legyilkolta az összes baromfit, tyúkot, kacsát, válogatás nélkül.

Aztán megtörtént, ami felzaklatta az egész falut. Fialat, harminc körüli hölgyek sétáltatták kutyáikat, amikor a Békató óvoda felőli részén aranysakál tört ki a nádasból vinnyogva, hörögve. Támadást szimulált, majd elrohant, maga után csalva a póráznélküli ebeket. Naná, hogy a kölykeit féltette, védte, nem várta meg, hogy ölbe vegye valaki őket, mint Toldi tette! Felkerült a Face Bookra a sztori, innentől elszabadult a pokol. Láttak aranysakált a Rákóczi utcában, a Kossuth utca egyik lakatlan házának udvarán. Szerencsétlen hivatásos vadőröket agyonsze-kálták, hogy miért fizetik őket, ha nem lövik ki (Nem tehetik meg lakott területen belül!). Az ovisokat, alsósokat nem merték sétálni vinni a tanösvényre, a csámpázók is inkább a pincesor követ kopogtatják azóta botjaikkal (Pedig bíztattam feleségemet, hogy menjenek csak a kijelölt útvonalukon, ha már elcsúfították táblaikkal a tanösvényt!). Hallani 130 kilós, csupaizom férfiról, jogosítvány nélkül motorozó sihederről, akiket szintén „megtámadott”. Vegyük komolyan, de nem kell minden állatban farkast látni! Az utolsó tanítási napok egyikének reggelén egy rövidszőrű, nagytestű, hosszúfarkú korcs fehér kutya kőborolt a sulis előtt, cikázva az érkező gyerekek és a tiltás ellenére behajtó autók között. Lélekszakadva rohant ki az egyik nyolcadikos fiú: - Mi volt ez, Feri bácsi?

-Mi lett volna, aranysakál! Csak ez fehérarany volt! Nézd, ott is ugrál egy a fán! – mutattam fel egy mókusra.

Nagy az Isten állatkertje...

Mai, ellenőrizetlen hír szerint tegnapelőtt sikerült az egyik vadőrnek csapdába csalni az anyafarkast, s a falun kívül érvényt szerezni a törvénynek.



Volt egyszer egy iskola

*Mindenki oda születik,
ahova megérdemli.*

Szerencsék volt, az élet adta ezt a csodát, hogy Sári-pusztán lehattunk gyerekek. Mesebeli világ volt, tündérek lakta völgyekkel, minden fa, bokor, virág sugott valamit az arra kószáló gyerekeknek, és mi sokat tekegettünk a völgyekben.

Szabadok voltunk, mint a madár, aztán jött a hír, bezárják az iskolát.

A MI iskolánkat, azt az iskolát, ahol két tanár szerető gondoskodással tanít 58 gyereket két csoportban évről évre.

Döbbsenten álltunk a hír hallatán, próbáltuk megérteni, hogy az országban elsőként szeptembertől diáktthonban fogunk élni. Gyerekfejjel is éreztük, megértettük, hogy valami örökre elveszik. Mi lesz a völgyekkel, mi lesz a vadkörtevel, mi lesz a sombokorral, ki szedi le a fehér ibolyát Sandorban és a csibedöglesztőt/tavaszi hérics/ ki köti majd csokorba a hegyoldalban, ha mi nem leszünk itthon, itt nincs kerítés, nincsenek lakatok, a házakon nincsenek zárok, mi lesz velünk a szabad lelkekkel, ha szeptembertől bezárnak minket a kollégiumba.

Aztán eljött az a keservesen várt szeptember és megint megajándékozott minket az élet Vaskó János, Kati néni, Gazdag Zsuzsanna személyében olyan tanárokkal, akikre most is szeretettel emlékeztünk, mert mindent megtettek azért, hogy kisgyermekként elviseljük ezt az óriási változást.

Ma már tudjuk, hogy mindent magunkkal hoztunk és apró mo-



50 év után hálás szívvel ölelték át régi tanáraikat

zaikként illesztettük Lajoskomáromhoz a faluhoz, amely befogadott minket SÁRIAKAT !!!

50 év elteltével hálás szívvel öleltük át régi tanárainkat Szénási Istvánt és feleségét Erzsike nénit Sári-pusztán, akiktől annyi mindent kaptunk az írás és olvasás tudományán és az 1x1-en kívül.

Megtanították, hogyan kell együtt élni kicsiknek és nagyoknak, osztatlan iskolában, ami nagyon fontos volt. Néptáncoltunk, Sárbogárdon járási versenyen voltuk/színházat

játszottunk / A Váli Marika szóról szóra idézte a színdarabot most is / zenéltünk és 1966-ban elvittek minket kirándulni Budapestre, amiről addig csak álmodtunk! Hálával és szeretettel emlékeztünk Molnár Gyula bácsira és fiára Gyuszi tanító bácsira és az ozorai plébánosra, akit minden sári gyerek nagyon szeretett.

Körbesétáltuk a pusztát, könnyek között találtuk meg gyermekkorunk csodáit, az ezernyi emléket és egymást, akik eljöttünk, hogy megemlékezzünk az ötven évvel ezelőtti eseményekről.

Boldogok voltunk, hogy Sáriban lehetünk, 50 év után újra együtt, gyönyörű környezetben egy csodás délutánt töltöttük régi iskolánk parkjában.

Végül szeretném megköszönni Szávay Gábor Úrnak, hogy egy délutánra miénk volt Sári, mint régen, mert, ahogy Ő mondta „a pusztá a rendelkezésünkre áll” KÖSZÖNJÜK !!!

Glück Istvánné - Szalai Gyöngyi

5 éves jubileumi rockkoncert

Ez is elérkezett. Ebben az évben ünnepli 5 éves évfordulóját, a Lajoskomáromi rock zenekar. Színes programokkal és egy remek születésnapi estével is készültek rajongóiknak a Vig Barát Söröző udvarán. A vendég fellépőkkel színesített fergeteges hangulatú buli hajnalig tartott.

Megalakulásuk története:

Már rég égetett bennünket a vágy, hogy zenekar kellene! De a munkánk, más hobbi vagy éppen sérülés, gátat emelt e (mára már) szenvedéllyé vált, zenélés előtt.

2012 nyarán vált kegyessé a sors!

A három gitárost, Bálint, József, Róbert (régről fakadó barátság, ill. rokon) (Bálint, József) szálak is összekötik őket) kezdtek összejárni és zenével tölteni szabadidejüket. A dobos érkezése volt a legnagyobb szerencse! Bálint szezonális munkájára hordta a gitárját, amit Norbert egy vásárlása során pillantott meg. A beszélgetés során kiderült, egy a cél! Az énekes szerepkörre, Ferenc lett felkérve, (ismerőse volt a fent említett három gitárosnak) amelyre gyakorlatilag azonnal igent mondott!

Próbatermünk a lajoskomáromi pincesorok egyikén van, amelyet József apósa, Varsányi Mátyás és a mai napig családja biztosít számukra. Több okból is nagyon fontos számunkra a próbaterem helyszíne, mert nem csupán a helyet, de a zenekarunk nevének első felét is onnan bennítettük!



A pincesor neve: Keleti sor!

Amiért alakultunk:

A Rock zene iránti szeretet nem volt kérdés soha, de a fő ok az volt, hogy a szabadidőnkbe, elfelejthetjük a hétköznapi hajtását, nyűgjét és leengedhetjük a gőzt! Talán egy kicsit ez írta velünk az első saját számunkat: Engedd le a Gőzt!

Mára kinőtte magát a vágyunk és nem csak a saját örömeinkre zenélünk, hanem a koncertjeinkre eljáróknak is igyekszünk megfelelni azért, hogy egy jó buli keretén belül, ők is engedjék le a gőzt és érezzék jól magukat!

Zenei irányzat:

Nem alakult ki igazán, mert rockzenei alapokra épülő daloktól, a blues-os stíluson át a metál zenéig, minden közel áll a szívünkhöz!

Keleti Sor Rock Band



A koncert méltó megünneplése volt az elmúlt öt évnek

Évzáró koncert a zeneiskolában

2017. június 7-én a zeneiskola növendékei évzáró koncert keretében mutatták be a tanévben szerzett zenei tudásukat. Zongorán, gitáron, furulyán, és trombitán szólaltattak meg a gyerekek rövid vidám dalokat. A lajoskomáromi iskolában alapfokú zeneoktatás folyik, amely fontos szerepet tölt be településünk zenei életében. Az itt folyó munka nem csupán megtanítja a gyermekeket muzsikálni, de megszeretteti velük a zenét, a művészetet. Köszönjük a felkészítő pedagógusok egész éves munkáját!

szerk



A Gesztenyefasori Iskola énekkara sokoldalú, színes repertoárral lépett fel



Nyaralás alatt is fitten

Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) különböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban hasznos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos magatartás kialakítása felé. Akinek a sport az élete részét képezi, azt nem zavarja, hogy éppen nyaral és nem a mindennapos rutint követi a felébredés, reggeli, munka/iskola, edzés, hazajutás, alvás körforgásban, de az edzés akkor is megkapja a maga fél-egy órásckáját. **Összegyűjtöttem 10 gyakorlatot és ezek variációit, amelyekkel szabadon tudsz garázdálkodni a nyaralás alatt is:**

- ◆ **Guggolás:** végezheted szűk terpeszben, előre néző lábfejekkel, széles terpeszben kifelé néző lábfejekkel. Végezheted úgy, hogy egyik vagy mindkét lábbal lábujjhegyre állsz.
- ◆ **Karhajlítás fekvőtámaszban:** a különböző variációk a mellizmok és delta különböző részeit terhelik. Végezheted szűk kartartással, így a tricepsz is erősödik. De kivitelezhető széles kartartással, illetve a csípő megemelésével is végezheted, ez inkább a deltát fogja erősíteni és a mellizom felső rostjai dolgoznak. A kartartásoknak egyébként végtelen a variációja, érdemes ezeket változtatni. Figyelj a törzsed feszes tartására és a fejed se lógjon!
- ◆ **Támaszok:** kiváló törzsizom erősítő gyakorlatok, amelyek feszessé teszik a hasadat is, ha következetesen, rendszeresen végzed őket. A törzsizom erősítése alapvető fontosságú és akár minden nap az edzésed részét képezheti! Figyelj arra, hogy a fejed ne lógjon, a törzsed feszes legyen (csípő ne essen be és ne is emeld ki!). Rengeteg variációja van, mint a klasszikus fekvőtámasz tartás, alkartámasz, oldal támaszok akár alkaron, akár nyújtott karral, hátsó támasz. Ha az alap támaszok jól mennek, akkor jöhetnek a kar- és lábemelések is.
- ◆ **Hegymászó:** ez is támaszban végzett gyakorlat, de inkább dinamikus. Fekvőtámaszban a térdeket váltva húz-

zuk a mellkasunkhoz szökkenéssel. Érdemes jól megpörgetni!

- ◆ **Kisétálás:** a funkcionális edzések egyik leggyakrabban alkalmazott gyakorlata, amelynek lényege, hogy alapállásból a karok segítségével kisétálsz fekvőtámasz pozícióig, vagy akár még tovább, ha a törzsedet feszesen tudod tartani. Innen pedig visszagyalogolsz a kiinduló helyzetig.
- ◆ **Kitörések:** előre, hátra, hátra keresztben, oldalra, járó. Remek láb és farizom formáló gyakorlatok. A kitöréseknél a térd pozíciójára figyelj, az elől lévő térd ne menjen a lábujjak elé. Figyelj arra, hogy a súlypontodat lefelé engedd, és ne előre told! A fejet tartsd, hátad egyenes, húzd ki magad!
- ◆ **Csípőbehúzás sarokhoz:** Tedd fel a sarkadat ülésben egy magasabb támaszra. Lehet korlát, vagy egy kis domb, vagy egy nagy kő is. Támaszkodj meg a csípőd alatt és emeld meg a csípődöt. Innen a combhajlítók segítségével húzd be a csípődöt a sarkadhoz, majd engedd vissza. Ne tedd le, jöhet a következő ismétlés!
- ◆ **Lábemelések fekvésben:** Remek hasizom erősítő gyakorlat, ha hanyatt fekszel, felemeled a lábadat, hogy a talpad az égre nézzen. És ebben a pozícióban próbáld a medencédet billenteni úgy, hogy a lábad megemelkedjen. Lendület nélkül told a talpadat az ég felé! Ha megy, tartsd meg a felső pozícióban.
- ◆ **Mérleg:** Állj zárt állásban, majd emeld hátra az egyik lábadat és engedd előre a törzsedet, amelyek maradjanak végig egy vonalban. A legfontosabb, hogy figyelj arra, hogy a csípő és a törzsed ne forduljon el. Ezt úgy tudod legkönnyebben elérni, ha a megemelt lábfejed és térded folyamatosan lefelé néz, vagy akár kicsit befelé a másik lábad felé. Végezheted úgy a gyakorlatot, hogy csak megtartod a végpozíciót, de végezheted folyamatos ismétléssel is
- ◆ **A végére hagytam egy kis keringésfokozást:** guggolásból felugrás, kitörésben lábváltás szökkenéssel, ugrás fordulással (90fok, 180 fok).

EFI Iroda

Szarvasmarhashow felkészítő tanfolyam

Országos rendezvénynek adott otthont május végén Lajoskomárom. 47 fő érkezett az ország különböző tehenészetéből a Holstein-fríz Tenyésztők Egyesülete és a Lajoskomáromi Tejtermelő Kft közös szervezésében zajló kétnapos programra. A továbbképzés egy nap elméleti és egy nap gyakorlati foglalkozásból állt. Az előadók Spanyolországból érkeztek és az állatok show-ra való felkészítését tanították a magyar szakembereknek.



Holstein-fríz szűz üsző II. kategória első helyezettje: Tarka

Jaume Serrabassa Vila és testvére Quim, Spanyolországban Triangle Holstein nevű céget vezetnek aminek fő profilja a show felkészítésen túl, embrió, szaporítóanyag és tenyészállat értékesítés, továbbá fiatal felvezetők oktatása.

Az elméleti oktatás helyszíne, a lajosi fiatalok klubhelyisége volt, ahol óriási kivétel volt látható az előadások anyaga.

A színvonalas program gyakorlati részét a Lajoskomáromi Tejtermelő Kft díjnyertes állatainak mutatták be. A hallgatóság este a Páskom vendégházban és Sárpusztán pihentek ki a fárasztó programokat, étkezésüket az Eresz étterem biztosította. Megismertették az előadók, hogyan lehet felkészíteni egy állatot a show bírálatra, milyen kulisszatitkai vannak a nyírásnak, takarmányozásnak. Bemutatták hogyan lehet a tögyeket látványossá tenni, miként lehet olajjal kiemelni a bordákat, ereket. Tanították a felvezetést, gyakoroltatták az állattal való kontaktus megteremtését és sok gyakorlati fogást.

Az ilyen minőségi bemutatás már gazdasági jelentőségű, hiszen megnő a kereslet mind a bemutatott állat, mind az apja iránt; szaporítóanyag formájában.

A záróünnepségen minden résztvevő, igazoló oklevelet kapott a sikeres tanfolyam elvégzéséről. Mind a szervező Holstein-Fríz Tenyésztők Egyesülete, mind az oktatást végző szakemberek elismerően nyilatkoztak a házigazdák munkájáról, és Lajoskomárom tiszta, rendezett, igényes környezetéről, a minden igényt kielégítő szolgáltatásokról és a faluról.

Dicső szavakkal illették a Lajoskomáromi Tejtermelő Kft tehenészetét, az állatok és istállóik gondozottságát, a szakemberek és a dolgozók minőségi munkáját. Mindezt igazolta a minden évben megrendezett Alföldi Országos Állattenyésztési Napokon elért eredmény a show bírálatokon elért helyezések sokasága is. Így történt ez az idén is, amikor a bírálatokon részt vevő 6 db lajosi állatból 4 db helyezést ért el. Két első, egy második és egy ötödik helyezéssel az ország harmadik legeredményesebb tenyészete lett. A legnagyobb elismerés azonban a Champion választás végeredménye lett, amikor is lajosi vemhes üsző lett a Junior

Champion, vagyis az ország legjobb Holstein Fríz üszője. A fiatal tehenek kategóriájában is érdekelt volt Lajoskomárom, hiszen a 0248 fülszámú tehén lett a Intermedite Reserve Champion, ami azt jelent, hogy ebben a kategóriában második lett. Ugyanez a tehén a végső összevetésben, ahol az üszők, fiatal és öreg tehenek legszebbjei közül választotta ki a bírót a nagydíjas és második nagydíjas tehenet, szintén a 0248-as tehén lett a Grand Reserve Champion, ami a valóságban a magyar Holstein populáció második legszebbje.

A számtalan elismerés és különdíj összesen több mint 2 millió forint értéket képviselt. Örömmel és büszkeséggel tölti el a telep dolgozóit, hogy a tenyésztés olyan elismert, hogy a tanfolyamon résztvevő telepek szakemberei, külön kíváncsiak voltak; mi Lajoskomárom titka, hogy szinte minden kiállításon eredményt értek el, és a tejtermelésben is az ország élvonalához tartozik. Minderre választ kaptak, a szervezett és magas szintű szakmai munka láttán.

Szili József - Tejtermelő Kft.



Sztárportré

A Kutas Tv 2017. július 13-i adásában Molnár Szabolcs, Vincze Lillával beszélget.



Hogyan tud Vincze Lilla megújulni és akár fiatalokat megszágyenítő lelkesedéssel új fellépéseket, zenei projekteket szervezni? Miért oszlott fel sikere csúcsán a Napoleon Boulevard? Mi köze Luc Besson francia rendezőnek Vincze Lilla dalaihoz? Ha hétköznapi beszélgetésekben a korszakos magyar együttesekről esik szó, biztosan felmerül a Napoleon Boulevard is, és akkor Vincze Lilla énekesnő, szövegíró a következő, aki lelki szemeink előtt megjelenik. Az 1985-ben alakult együttes az 1. Interpop fesztiválon, a Kérlek, ne félj című dallal azonnal a közönség kedvencévé vált. Bármilyen hihetetlen is, de Lilla különleges énekhangja és a Napoleon Boulevard dalai az együttes röpké négy éves szárnyalása alatt több mint 1 millió hanghordozót adtak el a rendszerváltás idején, és ezzel egy korszak meghatározó kulturális képviselői lettek. Azóta több korszakváltáson vagyunk túl mi is, és az együttes is. Az énekesnő ma is szinte ugyanazzal a lelkesedéssel lép fel és énekel, hiszen mindig megújul. Ahogy a Napoleon Boulevard is, ami 2009-ben újra összeállt és folyamatosan koncertezik. Beszélgetésünkben erről a megújulásról, a bizalomról, a példaképekről, a tehetségek neveléséről, nyitottságról, a zenéről beszélgettünk a siófoki származású énekesnővel.

www.sztarportre.hu



HIRDETMÉNY

(1. számú értesítés)

Tisztelt Ingatlanhasználó!

Értesítem, hogy LAJOSKOMÁROM településen
2017. év június. hó 29. napjától

kötelező kéményellenőrzést végzünk.

Ha a fent meghatározott első időpontban a kémény-ipari tevékenységet ellátó az égéstermék elvezető ellenőrzését nem tudja elvégezni, a kéményellenőrzés második időpontjáról külön értesítést küld az ingatlanhasználónak.

Székesfehérvár, 2017. JÚNIUS 7.

KÉMÉNY ZRT. székhelye: 8000 Székesfehérvár, Kertalja u 11.
Ügyfélszolgálat címe: 8000 Székesfehérvár, Kertalja u 11.
Telefon: 22/550-100
e-mail: kemenyzrt@kemenyzrt.hu
Ügyfélfogadás ideje:

H-K: 08:00-14:00;
Sze: 07:00-19:00;
Cs: 08:00-14:00;
P: 07:00-13:00;

Hatósági felügyeletet ellátó tűzvédelmi szerv:
Fejér Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság
8000 Székesfehérvár, Szent Flórián körút 2.

LIKE Falunap

Lajoskomáromban

2017. július 15. - Helyszín: Akadémia - Sportpálya

szűrőszőr, életmód tanácsadás, helyi termékek vására



14:00 -tól sport programok:

• Kerékpár túra Sárpusztára
(Jelentkezés 2017. 07. 08-ig Könyvtár +36 30/274 51 48)

• Nordic Walking élménytúra

• Kispályás labdarúgó bajnokság

(Jelentkezés 2017. 07. 12. Reizinger Ádám +36 30/532 70 13,
Szilágyi Szabolcs +36 30/395 53 42)

• Mászófal, mobil kalandpark,

• Buborékfoci, ijázzat, erőember bemutató

17:00 -tól színpadi műsor:

• Műsorvezető - moderátor: Szép Bence

• **Közös torna Rubint Rékával**

• Mc Hawer és Teknő

• PTE Brass Band

• Sub Bass Monster

• Buli kifulladásig Szallér, DJ Patrik B.

• Lecsőfőző verseny,

(Jelentkezés 2017. 07. 08-ig Bánász Ádám

+36 30/660 03 83)

Zsűri elnök: Benke Laci bácsi

• Katonai toborzó sátor,

• Tűzoltó bemutató,

• Habparty, csillámtetkő

Büfé a helyszínen üzemel!

Ételválaszték: pörkölt, lángos,

hamburger

széchenyi 2020

Magyarország

BEFEJTÉS A JÖVŐBE

A műsorváltoztatás jogát a rendezőség fenntartja!

MEGNYÍLT!!!

**BEA SZÉPSÉG-
SZALON**



Pedikűr
Manikűr
Műköröm
Gél lakk

szolgáltatásokkal

Bejelentkezés:

06 30/985 31 87

Szeretettel várom

vendégeimet

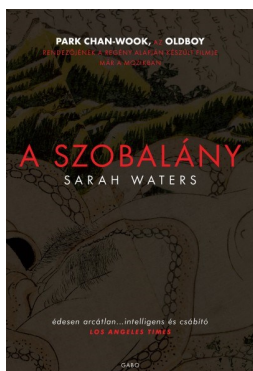
Lajoskomárom

Batthyány u. 6.

szám alatt a volt

fodrászüzletben!

Könyvajánló: Sarah Waters: A szobalány



Sue Trinder árva lány, akit Mrs. Sucksby gondjaira bíztak. Az asszony olyan szokatlan gyengédséggel nevelte Sue-t, mintha a sajátja volna. London egyik nyomornegyedének szívében lévő háza nemcsak nyűgös apróságok menedéke, akiket alkalomadtán ginnel csendesít le, hanem kisstílusú tolvajok ideiglenes otthona is. Egy napon beállít az egyik legkedveltebb tolvaj, Gentleman. Az elegáns

szélhámos csábító ajánlatot tesz Sue-nak: ha elnyeri a naiv, nemes hölgy, Maud Lilly mellett a szobalányi állást, és segít Gentlemannek a nő elcsábításában, megosztoznak majd Maud hatalmas örökségén, akit öröklötté nyilvánítatnak és egész életére bezáratják egy bolondokházába.

Sue elvállalja a feladatot, mert arra gondol, hogy az így szerzett pénzzel leróhatja a háláját a fogadott családjának a tőlük kapott kedvességért. Amikor azonban belekerül a dolgok sűrű-

jébe, kezdi megsajnálni tehetetlen áldozatát, és nem várt érzésekkel fordul Maud Lilly felé... De senki és semmi nem az, aminek tűnik ebben az izgalommal, meglepetésekkel és leplelésekkel teli regényben.

„Az elején annyira semmi nem történt, mégis olvastatta magát. Teltek a napok, alakultak a sorsok, de közben egy helyben toporogtunk... és igazából nem nagyon tűnt fel, csak így utólag visszagon-dolva. Aztán jött az első nagy fordulat, a könyv első nagy fejezeté-nek a vége. Nekem pedig táva maradt a szám. Majd a következő fordulat és a következő és a következő... és mindnél ugyanezt érez-tem. Újra és újra meglepett, míg a végére összeállt a teljes kép. Sorsokról. A világról. Arról, hogy az ember rohadék és a pénz moz-gat mindent. Nincs olyan, hogy jó ember, csak ember. Akit megér-tesz, akivel együtt érzel. Lehet, hogy egy utolsó patkány volt, de eljön az a pont, amikor őt is megsajnálod. Mert csak ember, aki boldogulni próbált így vagy úgy.

Kegyetlen és durva egy könyv az egyszer biztos.”

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: JÚLIUS 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

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**
- Lakcímigazolvány -, 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**

Dia Virágbolt

Lepje meg szeretteit egy csokor friss virággal!

Amit kínálunk:

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

Új szolgáltatásunk a VIRÁGFUTAR

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



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 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 örszolgálat 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 órá): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

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

Kispályás Labdarúgó bajnokság

Helyszín: Akadémiai Sporttelep
Időpont: 2017. július 15. szombat
Érkezés/nevezés: 12:30 -ig
Kezdés: 13:00
Nevezési díj: NINCS

Ötözősi és zuhanyzási lehetőség biztosított!

Szabályok ismertetése a kezdés előtt
További információk nevezéskor!

Nevezési határidő: 2017. július 12. szerda

További információ: SZÉCHENYI
Reizinger Ádám 06 30/532 79 15
Szilágyi Szabolcs 06 30/395 53 42

A jövő digitális - tanuld meg élni benne!

Lépj be a digitális világba!
Térítésmentes informatikai képzések indulnak!

Az Ön mentora: Zsuzsáné Sándor Zsuzsánina

Telefonszám: 25/240-9413

GINOP 4.1.3-15 DIGITÁLIS SZAKADÉK CSOPORTTARTÓ

SZÉCHENYI