

Pincefesztiválra készülve

Augusztus volt. Még jóformán el sem kezdődtek a szüretetek, mégis szinte zsongott a Fülöp-hegy. Öröm volt végigmenni a présházak előtt, hiszen a legtöbb helyen felújították, csinosították: hol egy meszeléssel, hol megújuló homlokzattal, vagy teraszok építésével, új bútorokkal, a kis portákat. Aki csak fűnyírással, vagy a virágoskert kapálásával tudta szépíteni, az sem mulasztotta el a munkát. Így megy ez már néhány éve: nem csak a szüretre készültek a lajosiak, hanem a Pincefesztiválra is. Mindenki meg szeretné mutatni a saját kis birtokát, borkóstolóval, finom falatokkal várva a vendégeket.

Az idén sem maradt el a szíves vendéglátás. Az egyre több nyitott pince most is rengeteg embert csalogatott ki a rendezvényre. Az ember szinte a bőség zavarával küszködött, ha ki akarta választani a kínálatból a legízletesebb vacsorát, vagy a legfinomabb borokat. A pacaltól, a csülkөн és a sülteken át a kakashere pörköltig ínycsiklandó és hatalmas volt az ételválaszték. A kulturális programok, kézműves vásárok színvonala is kiemelkedő volt. A fűvös- és népzene túl a harmonika, tárogató- és gitárzenén keresztül a modern zenéig mindenből volt kínálat, - minden korosztály megtalálhatta a kedvére valót. Az operett kedvelőit Straub Dezső és barátai szórakoztatták magas színvonalon. A vásártér tele volt jobbnál-jobb gyerekjátékokkal, körhintákkal, s ezek mellett bábelőadást is láthattak az apró fesztiválozók. Az alapos felkészülés meghozta a várt eredményt: A fergeteges hangulatú délután rengeteg érdeklődőt csalt ki a Fülöp-hegyre. Köszönet illet ezért minden támogatót, segítőt, akik adományaikkal, munkájukkal járultak hozzá az egyre színvonalasabb és népszerűbb rendezvény sikeréhez.



A Kelet-Balaton Borrend képviseletében Piri N. Zsanett borkirálynő és Kürthy Lajos alelnök - kancellár, jelenlétével emelte a fesztivál ünnepélyességét. A háttérben a Fejér Megyei Tűzoltószövetség elnöke Molnár József, aki a tűzoltóautó szentelésre érkezett falunkba

Puskás Tiborné - képviselő

Ízelítő a tartalomból:

Díszpolgár avatás augusztus 20-án	2. oldal
Az ünnepi hétvége programjai - Észak-Magyarország meghódítása	3. oldal
Az ötödik sporttábor krónikája	4. oldal
Futball naptár Őszi programajánlat	5. oldal
Hogyan oldjuk a stresszt Sztárportré	6. oldal
TeSZedd Lajoskomáromban Könyvajánló,	7. oldal
Közérdekű információk Hirdetések	8. oldal



Hagyományosan a szőlő és bor áldásával kezdődött a Pincefesztivál



Radics Rudi cigányprímás varázslatos hegedűjátékával bővülte el a borkóstolókat



A székelyudvarhelyi huszárok évek óta szívesen látogatnak hozzánk

Díszpolgár - avatás augusztus 20-án

Minden évben nehéz feladat a képviselőtestület számára, amikor közeledik augusztus 20-a, s az esetleges, „Díszpolgári címet” kiérdemlő jelölről, jelöltekről kell dönten.

A jelenlegi testület, - újragondolva a Cím értékét,- elsődlegesen azt tartja szem előtt, hogy a jelölt ne a pénzkereső tevékenysége, vagy a munkaköréből adódó lehetőségek kihasználása miatt, hanem a faluért végzett sok éves önzetlen munkáért érdemelje ki ezt a megtisztelő címet.

Így esett az idej választásunk Ifj. Csulik Györgyre.

Az ünnepelt méltatása jelölként Mosberger Mátyás képviselő társam tiszte lett volna, de Ő engem kért meg erre a megtisztelő feladatra. Elif Safak szerint: - Miközben elérhetetlen álmokat hajszolunk, és neheztelünk az életre, mert megtagadjuk tőlünk az ajándékait, akadnak emberek, akik úgy támogatnak minket az utunkon, hogy közben nem vonják magukra a figyelmet. Csak adnak, és nem várnak semmit viszonzásul.

Gyuri sem vár semmit.

1955. november 10-én született Lajoskomáromban. Általános iskolai tanulmányait befejezve Székesfehérváron a Teleki Blanka Gimnázium matematika szakos osztályában érettségizett. A középiskola befejezése után három évig dolgozott a helyi termelőségvetkezetben, közben szakmunkás vizsgát tett Seregélyesen mezőgazdasági gépszerelő szakon. A 77-78-as tanévben képesítés nélkül tanított az iskolában, majd, kedvet kapva a pályához, két év katonaság után jelentkezett a Dunaújvárosi főiskolára, ahol műszaki tanári diplomát szerzett. Mindezek közben aktívan sportolt. A sport, de különösen a foci szeretete vezette már a Tsz-es munkája idején is, amikor tömegsport felelősként megszervezte a Tsz- sportnapokat, és a rendkívül népszerű „Utcák-Terek” kispályás foci bajnokságot is, az akkor még három faluból, - Hidvégből, Komáromból és Lajosból egyesült szervezetben.

Az évek során középfokú labdarúgó edzői végzettséget is szerzett, melyet jól kamatoztathatott a későbbiekben, mint serdülő-edző, vagy mint testnevelő az iskolában.

1989-től, szabadidejét feláldozva rendszeresen szervezte az esti felnőtt tornatermi focit, röplabdát, valamint létrehozta az Öregfiúk labdarúgó csapatot is. A még ma is élő karácsonyi focitorna elődeként megszervezte tizenhét alkalommal a Sajt-kupát és néhány alkalommal az ugyancsak télen zajló röplabda tornát. A Sajt-kupa bevétele a gyerekek focisakkörét támogatta. Az általa szervezett pártoló tagság adományaiból minden évben bővíteni tudta a szertár eszköz-készletét. Soha nem nézte, hogy beleférnek-e a munkaidejébe a hétvégi, vagy szünidőre eső sportversenyek, és az esti tornatermi foglalkozások, /amelyekért persze soha nem járt fizetés/ csak az volt fontos a számára, hogy tanítványai sikereket érjenek el, és a felnőttek is sportolni tudjanak.

Az elkészült tornateremben jó lehetőség nyílt a kézilabdázásra is, amely Gyuri irányításával a gyerekek kedvence lett. Az ő

idejében váltak egyre népszerűbbé labdajátékokban is a kiskörzeti bajnokságok és a tanár- diák meccsek az iskolában.

Ő volt az egyik, aki a gyerekekkel közösen kitisztította, majd kialakította a még talán ma is működő futópályát, így adva lehetőséget nagyobb versenyek lebonyolítására, valamint a felnőttek rendszeres testmozgására is.

Testnevelőként rengeteg sportversenyre, országos versenyekre juttatta el tanítványait. Munkáját a járási és megyei sportvezetés is elismerte azzal, hogy több éven keresztül rábízta a Sárbogárdi Járási Diáksport Bizottság Elnöki feladatait, valamint megyei elnökségi tagként is dolgozott a diáksportért.

Szent-Györgyi Albert gondolatai órá is igazak. Olyan gyereket nevelt, akik egészséges testű, erős akaratú, jó ítéletű, értelmes, tette kész felnőttekké váltak. Olyanokká, akik az életüket ki tudják tölteni tartalommal. Pedagógusként aktívan részt vett a Majálisok, Juniálisok nem kis munkájában, és rendszeres

táboroztatója is volt a gyerekeknek.

Mivel övele mindig lehetett viccelni, ezért állandó célpontja volt az esti tábor-tüzek tréfáinak, csasztuskáinak. Ha kellett, jelmezbe öltözött, vagy Pa-Dö-Dö - énekesként tátikázott. Vele mindig könnyebb volt egy-egy gyalogtúra, hiszen tréfálkozásával elterelte a fáradt gyerekek figyelmét, akik minden alkalommal köré csoportosulva, lelkesen követték. A számháború és a tábori röplabda is vonzóbb volt, ha Gyuri bácsi volt az egyik csapatkapitány. A kilencvenes évek közepétől az iskolai munkája mellett a családi földeken is dolgozott. Ez a két feladat



olyan terhet rakott a vállára, hogy választania kellett, melyiket csinálja. Ő a család mellett döntött, és azóta mezőgazdasági vállalkozóként dolgozik. Persze sok szállal kötődött továbbra is régi munkahelyéhez, hiszen még évekig segítette tanácsokkal és adományokkal a nyári táborozást biztosító rendezvényt. Döntésével az iskola elveszített egy olyan pedagógust, aki élvezte a gyermekek és a kollégák megbecsülését, szeretetét. Vállalkozása mellett egy darabig a helyi labdarúgó csapat ifi-, vagy felnőtt – edzői feladatait is ellátta. Jelenleg a szakosztály-vezetői teendőket végzi rendszeres anyagi támogatást is juttatva a foci csapatnak. Aktív tagja a helyi gazdakörnek, és rendszeres szervezője a gazdaköri borversenyeknek is.

A közösségért végzett munkáját önzetlenül, ellenszolgáltatást nem várva végzi több, mint negyven éve. Tette és teszi ezt annak ellenére, hogy 2009 óta egy alattomos betegséggel is meg kell küzdenie. Néhány éve megkért, segítsék megcsinálni egy feliratot, melyet a felújított sportöltözőnél rakott ki azzal a céllal, hogy lelkileg is felkészítse a csapatokat a mérkőzésekre. Így szólt:

„ Nem akkor győznek le, ha veszítesz, hanem amikor feladod!” Ahogy a lajosi sportért harcol, úgy küzd mindent beleadva, az egészségéért is. Tudjuk, hogy nem adja fel. Legnagyobb segítése ebben: felesége: Éva, fia: Gábor és természetesen a szülei.

Mi,- amellet, hogy megköszönjük, - szurkolunk is neki, hogy győzni tudjon! Hajrá, Gyuri! Sikerülni fog!

Puskás Tiborné - képviselő

Az ünnepi hétvége programjai

Az augusztus 20-i hétvégén számos program zajlott településünkön. Korán kezdtek a horgászok, és az eső ellenére közel 60 horgász próbálta ki szaktudását és szerencsáját. A legnagyobb halat Pető Jánosnak sikerült kifogni. Különdíjban részesült Kertész Bálint.

A kategóriák helyezettjei:

Gyerek kategória

1. Hutvágner László 1600g
2. Pető Milán 860g
3. Magócs Máté 400g

Ifjúsági kategória

1. Baics Martin 250g
2. Szanyi Bettina -

Felnőtt kategória

1. Pető János 3530g
2. Szalai Endre 2220g
3. Dániel Imre 1840g



Az eredményhirdetés után minden nevező egy finom pörkölttel csillapíthatta éhségét. Az Egyesület ezúton fejezi ki köszönetét minden résztvevőnek és szervezőnek!

Az 53. Lajoskomáromi Borversenyre 53 bort neveztek a gazdálkodók. 32 fehérbort és 21 vörösbort. Az összetett pontszámok alapján a következő sorrend alakult ki:

I. hely és Lajoskomárom bora Reizinger Ádám - Zenit

II. hely Pető Lilla - Cabernet Sauvignon

III. hely Csepregi Kálmán - Cabernet Sauvignon

A Kelet-Balatoni Borlovagrend külön aranyát szintén Reizinger Ádám Zenit bora nyerte el.

Délután államalapító Szent István királyunkról emlékezünk meg, az új kenyeret a történelmi egyházak képviselői áldották meg, illetve szentelték fel. Falualapítónk Herceg Batthyány Lajos szobránál helyzetük el emlékező koszorúnkat. Az ünnep hangulatát a balatonszabadi Kreatív Színpad művészei fokozták színvonalas előadásukkal. Több év után, idén Lajoskomárom Nagyközség Képviselőtestülete úgy határozott, hogy a közösségért végzett áldozatos munkájáért díszpolgári címet adományoz ifj. Csulik Györgynek. A rendezvény hangulatos beszélgetéssel, pezsgő koccintással ért véget.



szerk.

Észak - Magyarország meghódítása

A Lajoskomáromi Ifjúsági Egyesület tavalyi évben elnyert pályázatának (EFOP-1.2.2-15-2016-00109) keretein belül 2017.08. 11-től 13-ig az egyesület tagjai Észak-Magyarországra kirándultak. A korai kelés és a 4 órás út után megérkeztünk Mátrafüredre ahol két órás Segway túrán vehettünk részt. A Segway



A jármű használatát könnyen elsajátították a fiatalok

egy önegyensúlyozó, két kerekű, elektromos meghajtású eszköz az ember helyváltoztatásának elősegítésére. Ezzel az eszközzel látogattunk el a Rákóczi-forráshoz és a kilátóhoz ahonnan megcsodálhattuk az egész környéket. A túra, és az újfajta jármű mindenki tetszését elnyerte.

Következő állomásunk Magyarország legmagasabb hegycsúcsa a Kékes volt. Felmentünk a TV-torony kilátóba ahonnan bámulatos kilátás nyílt Észak-Magyarország szépségeire.

Ezután a 1996 óta emlékhelyként szolgáló Recski Nemzeti Emlékparkba utaztunk. Itt, 1950-1953 között a település melletti kőbánya közelében működött kényszermunkatábor, mely a kor egyik leghírhedtebb internáló- és munkatábor volt. Megnéztük a rabok elszállásolására épített barakkot, az őrtor-

nyot és a szögesdrót kerítés egy megmaradt részét. A nap utolsó két programja a Siroki-vár és a Szilvásvárad Börtönmúzeum megtekintése volt. Ezután elfoglaltuk a szállásunkat. Másnap, reggeli után kisvasúttal utaztunk fel a Szalajka völgybe, hogy megcsodálhassuk a híres Fátyol-vízesést és a Sziklaforrást. Megkóstoltuk a helyi specialitást a füstölt pisztrángot is. Délután Aggtelek felé vettük az irányt. Két órás túra keretén belül ismerhettük meg Magyarország leghíresebb és legszebb cseppkőbarlangját.

Utolsó napunkon Eger városába utaztunk. Megtekintettük a Város a Város alatt című kiállítást, amelyben az egykori érseki pincerendszerben kalauzolt el minket a túravezetőnk, majd bejártuk az Egri várat is. Kirándulásunk zárásaként a Demjéni barlangfürdőben pihentünk. A háromnapos túra felejthetetlen élmény volt. Köszönjük a szervezőknek, hogy megismerhettük Észak-Magyarország kulturális és természeti sokszínűségét!

Szűcs Zsuzsanna



A Siroki-vár tövében a sok programtól már megfáradt a csapat

Az ötödik Sporttábor krónikája

Első nap

A nap ünnepélyes megnyitóval kezdődött, amelyen beszédet mondott Jakócs Dénes, a tábor ötletgazdája és megalkotója, Horváthné Bodai Andrea, a Gesztenyefasori Iskola intézményvezetője, aki kiemelte az ifjúság összefogásának példátlan szerepét a tábor szervezésében és lebonyolításában. Ezután Pirtyák Zsolt polgármester intézett pár köszöntő szót a résztvevőknek, és kiemelte a LIKE egyesület EFOP-os támogatásának elnyerését a tábor finanszírozásában. Ezután Szüllő Balázs bemutatta a mai különleges vendéget Xavi Sabatét, a Telekom Veszprém kézilabda csapatának korábbi vezetőedzőjét. Rövid beszélgetés után, edzést tartott, autogramokat osztott és fotózkodott a szurkolókkal. A megnyitón megjelent Varga Gábor országgyűlési képviselő és Zámbo Tibor a Mezőszilasi Általános Iskola igazgatója is. 4 csoportra osztva versenyeztek a résztvevő gyerekek. A négy csapat mindegyike betekintést nyert a foci, a kézilabda, és a röplabda rejtelmeibe, valamint karatézhattak és rögbizhettek is. A táborozó gyerekek a La-Cuki Cukrászat jóvoltából ebéd után fagyival frissülhettek fel.

Második nap

A napot reggeli tornával megnyitotta Zsoldosné Varga Livia lepcsényi fitness oktató, mely során sikerült mindenkit bemelegíteni a nap során következő kihívásokra. A reggeli edzés után Livia 15 önkéntes lányt készített fel a pénteki bemutatóra, akik zenés fitness műsort adtak elő. Ezután lehetőség nyílt a tanuló csoportoknak tovább fejleszteni kézilabda, röplabda, karate és futball ismereteiket, majd az oktató részek lezárása után játszhattak is. A Fehérvár Rugby Clubtól Gyolcsos Ferenc alelnök és Kósa Bálint európa bajnok felnőtt válogatott játékos a műfüves foci pályán edzést tartottak a rugby iránt fogékony táborozóknak. A Lajoskomáromi Íjász Sport Egyesület nevében Kovácsné Czvikk Edina nyújtott lehetőséget az íjásztanoncoknak ismereteik elmélyítésébe. Délután két nagy korosztályra oszlottak a résztvevő csapatok és azon belül 5-5 kis csoportba. A csoportok sorversenyeztek egymással, amely során különböző ügyességi feladatokat kellett csapatszinten megoldaniuk a játékosoknak. (szlalom futás bóják között, labdavezetés, labdával kapcsolatos egyéb ügyességi feladatok, hullahopp karikafutás, ügyességi feladatok padon és zsámolyon). A versenyzők éppen szusszantak egyet, amikor kezdetét vette a kötélhúzás, ahol a legerősebbek brillírozhattak. Egész héten védeni kellett a táborozókat a folyamatos hőség ellen. Felsőnyék Község Önkormányzata felajánlott egy párapaput, és a táborban fél óránként vizet osztottak, amivel sikerült a hőséget átvészelni.

Harmadik nap

A sporttábor harmadik napján, buszos kirándulásra indultak a gyerekek. Úti cél; a mogyoródi aquapark. A park 21 csúszdájával közül kedvükre válogattak, emellett ugró medence, lassú folyozás és számos élménymedence között mazsolázhattak. Ext-

ra másorként a legfelsőbb szintekről ráláthattak a mogyoródi hungaroringre, ahol a szezon közbeni edzéseket most éppen Magyarországon tartották a forma 1-es csapatok. Az aquaparkban mindenki nagyon jól érezte magát. Az élelmezésről a táboroztatók ezen a napon is gondoskodtak; a pákozdi pihenőnél hot-dogot reggeliztek a gyerekek, amit az ifisták szervíroztak a gyerekeknek. Napközben szendvicsek és dinnye várta a fürdőpark által elkülönített pihenőhelyre visszatérő fiatalokat. A dinnyék felajánlását köszönik Bartos Bálintnak.

Negyedik nap

A reggeli tornát ismét Zsoldosné Varga Livia fitness edző tartotta. Ezután akadályversenyen vettek részt a gyerekek, mely-



nek útvonalát úgy jelölték ki a szervezők, hogy kisebb túrát is tegyenek a feladatok teljesítése közben. A verseny focival kezdődött; forogni kellett a labda körül ötször majd azt berúgni kapuba. A következő állomáson a Béka-tónál, bálmadzagra fűzött tollat egy két literes üveg szájába kellett beügyeskedni a gyerekeknek. Az akácligetben zenefelismerés volt a feladat, ami alatt kicsit szusszanhattak a

játékosok, utána pedig labdával kellett kis kör alakú célba bedobni. A nyugati soron kvíz feladatot kellett helyesen megoldani a gyerekeknek. Az utolsó feladatban a csapatok, az Örsükre jellemző címet rajzoltak. Az ebéd után Vései László felajánlásának hála a táborozók két gombóc fagyit kaptak deszertként. A délután folyamán tovább folytatódtak a kispályás foci, kézilabda és röplabda meccsek a csapatok között. Lehetőség volt a lovaglásra is Horváth István jóvoltából.

Ötödik nap

A sporttábor utolsó napja is közös reggeli tornával kezdődött. Dél előtt a házi bajnokságokat (kézilabda, futball és a röplabda) fejezték be a csapatok. Ebéd után kezdődött a tájfutás-Labossa Tamás ötlete alapján-, aki a pálya kijelölésétől a verseny lebonyolításáig közreműködött. Itt a játékosoknak a lehető legjobb időn belül teljesíteniük kellett a térképen előre kijelölt távot. Délután került sor a nyílt napra. A kisebb korosztály képviselői megismerkedhettek a sporttáborozással. Hutvágnerné Bódis Beáta és Hutvágner Diána közreműködésével csillámtetoválást készíttetett minden táborozó. Délután kezdődött a sporttábor záró akkordjaként az eredményhirdetés, az idősebb és a fiatalabb korcsoportokban díjazták az első három helyezett csapatot. Ezután a egyes csapatokat jutalmazták, az egész tábor alatt nyújtott teljesítményükért, itt összeadódtak a sorversenyek, az akadályverseny és a kötélhúzás eredményeit. Ezután karate bemutató következett, majd fitness bemutató zárta a programot. Késő délután különleges sztárvendég érkezett; Kasza Tibi, aki énekelt fiatal rajongói-nak, fotózkodott és autogramokat is osztogatott.

Összességében véve sikeres, élményekben, játékban, sportban gazdag hetet zártak. A résztvevő gyerekek elmondásuk szerint jövőre is szívesen jönnek sporttáborba.

Horváth Csenge



Megye I. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



FORDULÓ DÁTUM IDŐ HAZAI CSAPAT VENDEGCSAPAT EREDMÉNY/PONT

1.	2017.08.13	17:00	Lajoskomárom	Baracs	1 - 1
2.	2017.08.19	17:00	Sárbogárd	Lajoskomárom	4 - 0
3.	2017.08.26	15:00	Lajoskomárom	Tordas	3 - 1
4.	2017.09.03	16:30	Lajoskomárom	Bicske	0 - 4
5.	2017.09.10	16:30	Lajoskomárom	Enying	5 - 0
6.	2017.09.17	16:00	Lajoskomárom	Gárdonyi- Agárdi	0 - 3
7.	2017.09.24	16:00	Ikarus - Maroshegy	Lajoskomárom	5 - 2
8.	2017.10.01	15:00	Lajoskomárom	Ercsi	nincs lejátssza
9.	2017.10.07	15:00	Mór	Lajoskomárom	nincs lejátssza
10.	2017.10.15	14:30	Lajoskomárom	Martonvásár	nincs lejátssza
11.	2017.10.22	14:30	Mezőfalva	Lajoskomárom	nincs lejátssza
12.	2017.10.29	13:30	Lajoskomárom	Polgárdi	nincs lejátssza
13.	2017.11.04	13:30	Sárosd	Lajoskomárom	nincs lejátssza



Megye III. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



FORDULÓ DÁTUM IDŐ HAZAI CSAPAT VENDEGCSAPAT EREDMÉNY/PONT

1.	2017.08.12	17:00	Kisapostag. -	Lajoskomárom II.	4 - 1
2.	2017.08.19	17:00	Lajoskomárom II. -	Perkáta	0 - 7
3.	2017.08.27	17:00	Cece-	Lajoskomárom II.	2 - 4
4.	2017.09.02	16:30	Lajoskomárom II. -	Dég	1 - 2
5.	2017.09.10	16:30	Előszállás -	Lajoskomárom II.	5 - 0
6.	2017.09.16	16:00	Lajoskomárom II. -	Kulcs	1 - 3
7.	2017.09.24	16:00	Alap -	Lajoskomárom II.	5 - 1
8.	2017.09.30	15:00	Lajoskomárom II. -	Mezőszilas	nincs lejátssza
9.	2017.10.08	15:00	Nagylók -	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
10.	2017.10.14	14:30	Lajoskomárom II. -	Nagyvenyim	nincs lejátssza
11.	2017.10.22	13:30	Sárszentágota -	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza

invitel Invitel Távközlési Zrt.
45-ös távközlési zóna távközlési szolgáltatója
Levélcíme: 2101 Gödöllő, Pf: 407
Telefonos ügyfélszolgálat: 1443
Területi képviselő: Magda István: 06/20/211-2360
Ügyfélszolgálati Iroda: Dunaújváros, Dózsa Gy. út. 3.
Honlap: www.invitel.hu

BEA SZÉPSÉG-SZALON
Pedikűr, manikűr, műköröm, gél lakk,
szolgáltatásokkal
Bejelentkezés: 06 30/985 31 87
Szeretettel várom vendégeimet
Lajoskomárom Batthyány u. 6 szám alatt.

Őszi programajánlat

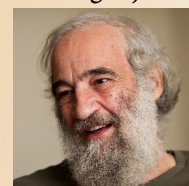
2017. október 4. 17:00

Országos Könyvtári Napok:
Incze Zsuzsa: A csellengők
hídja



2017. október 13. 18:00

Dr. Méré László:
Érzelmek logikája



2017. október 21. 22:00

Halloween party és Adomány-
gyűjtés az Enyingi Mentőállo-
más javára



2017. október 28. 18:00

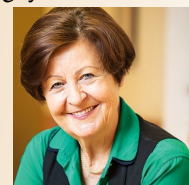
Pálinkatörténeti előadás -
kóstolással egybekötve

2017. november 17. 18:00

Cey-Bert Róbert: Nincs más
út, csak a szabadság! -
könyvbemutató (helyszín: Ön-
kormányzat nagyterem)

2017. november 29. 18:00

Dr. Bagdy Emőke előadása



2017. december 15.

MOZG 3D MOZI
www.mozgomoz.hu

Tervezett filmek: A viszkis;
Star Wars: Az utolsó Jedik; ...

Az előadások helyszíne:
Lajoskomárom Komáromi u. 1.
MOZI helyisége



Hogyan oldjuk a stresszt?



Kedves olvasók!

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

Felgyorsult világunkban, egyre több szó esik az egyik leggyakoribb rizikó faktorként emlegetett "mumusról" a stresszről. Mi is az a stressz: a latin strictus (szoros) szóból származik, igénybevételt jelent. Stresszhelyzetnek nevezük, azokat helyzeteket amelyeket aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítünk. A stressz, ha hosszabb ideig fenn áll-nem tudjuk kezelni, megoldani- teszi tüneteket okozhat. A stresszorok, a veszélyeztető környezeti hatások, leginkább azokkal az életeseményekkel vizsgálhatjuk, amelyek a legtöbb ember számára negatív következményekkel járnak. A legsúlyosabb életesemény egy közeli hozzátartozó halála, de például a gyermek születése, vagy a házasságkötés különböző mértékben minősül stresszornak. Selye professzor szerint a stressz nem feltétlenül ártalmas, csak meg kell különböztetni "jó" és "rossz" stresszt:

– eustressz: jó stressz, erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik az adott helyzet

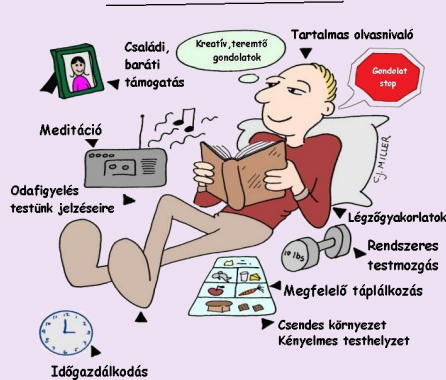
– distressz: rossz stressz, ártalmas, kellemetlen. Intenzíven fenyegető, egyensúlyvesztés, megjósolhatatlanság, befolyásolhatatlanság jellemzi.

Igen nagy egyéni különbségek mutathatóak ki a pszichológiai és élettani stressz reakciókban, vannak, akik igen intenzív vegetatív válaszmintát mutatnak, közben érzelmileg kevésbé él át a stressz reakciót, de a fordítottja is gyakori. Ugyanaz az életesemény, stresszor az egyik ember számára elviselhetetlen, kontrollálhatatlan helyzet, míg a másik kifejezetten kellemesnek, kíváncsnak tartja. Például a szélsőséges, veszélyes sportok kedvelői egy ejtőernyős ugrást is élvezetesként élnek át, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény.

Hogyan oldhatjuk mi magunk a stresszt?

Fontos szempont a „hétköznapi” stresszkezelő módszerek tudatosítása, és ezek beiktatása a mindennapokba – ez sokszor nem is olyan egyszerű (gondoljunk csak az egyik leghatékonyabb módszerre, a rendszeres testmozgásra, amely életmódváltozást kíván. A másik hétköznapi problémamegoldó és stressz csökkentő módszer a másoktól való segítségkérés – sajnos ezt sem könnyű a hétköznapi életbe bevezetni, s ez részben a kulturális hatásoknak köszönhető. Bizonyos kultúrákban ugyanis segítséget kérni sokszor szégyen, a gyengeség jele – másutt viszont az első lépés a leghétköznapibb problémák megoldásában is. A harmadik fontos hétköznapi módszer a rendszeres, feltöltődéssel járó aktív pihenés. Sajnos a teljesítményt előtérbe helyező kultúra ezt is gyakran háttérbe szorítja – hányszor végzünk szabadidőnkben valamilyen munkának minősülő tevékenységet... Utóbbi probléma egyébként egyidős lehet az emberiséggel – ezért

Mit tehetünk a stressz ellen?



akkor is ha, nem nyugtatnak meg a megfelelő mértékben. (Függőséget okoznak könnyen!)

A mozgás, a sport- nem a monoton munkahelyi mozgás, otthoni kerti munka, amely nem kikapcsolódás-melynek során endorfin (boldogság hormon) termelődik jótékonyan csökkenti a stresszt.

EFI Iroda

Sztárportré

A Kutas Tv 2017. október 12-i adásában Molnár Szabolcs, Koós Rékával beszélget.



„Szerintem ahhoz, hogy az ember ne fásuljon bele a taposómalomba, mindig kell inspiráció, és olyan, ami a lelkét feltölti.” (Rékát sokféle előadással láthatjuk színházon kívül is, jelenleg egy új, retro műsor kidolgozásával is foglalkozik.) „Nekem egy kicsit több pihenés kell szerintem, mint az átlagnak. Nem feltétlenül alvás. Szerintem normál mennyiséget alszom, 7-8 órát, viszont annyi kell. Annál kevesebbtől olyan, mint ha kihúztak volna a konnektorból. Azt nagyon fontosnak tartom, hogy az embernek legyen ideje a családra, és rekreálódni. Én erre mindig szálok időt. Erdő és víz, sok testmozgás a szabadban – ezek nekem kellenek.” Külső változást: „Lenővesztettem a hajam – a felnyírást. A gyermekem nagymamája (nem az én anyukám, hanem a másik) mondta: Réka, nem kell minden áron bebizonyítani, hogy más vagy, mert úgyis más vagy. Annyira szeretem ezt a mondatot, olyan édes, és tényleg valahogy így van, hogy olyan komolytalan volt már... www.sztarportre.hu





TeSzedd Lajoskomáromban!

A múlt hétre tervezett szemétszedésünket elmosta az időjárás, így egy héttel később futottunk neki a feladatnak. Borús időben vágtunk bele a szombat délután megrendezésre kerülő önkéntes szemétszedésre a TeSzedd program keretein belül. A 14 órára tervezett kezdés szerencsésnek bizonyult, hiszen pont akkor állt el az esőzés. Indulás előtt az önkéntesek munkavédelmi oktatásban részesültek, valamint megkapták a hulladékgyűjtő zsákokat, védőkesztyűt és egy kis térképet. Az előzetes ismertetések után párokba összeállva láttunk hozzá a falu megtisztításához. A csapatok a szerény létszám ellenére várakozáson felüli mennyiségű szemetet szedtek össze a falu

területén. Bár a terepszemlén nem tűnt ilyen rossznak a helyzet, de a 16 főt számoló csapat összesen 8 nagyzsák szemetet szedett össze.

Köszönjük szépen a részvételt mindenkinek. A környezetünket, és a természetet az év minden napján óvni kell, és tisztán tartani! Kérek mindenkit, óvjuk környezetünket és ne szemeteljünk!



A falu erdős, elhagyott helyein rengeteg szemet és veszélyes hulladék gyűlt össze

Könyvajánló: Fábíán Janka: Koszorúfonat



Az 1867-es magyar-osztrák kiegyezés körüli mozgalmas és ellentmondásos évek eseményeiről szóló hírek a Lotti örökségéből jól ismert Zemplén megyei nyugalmas birtokra, Ágfára is eljutnak. Itt nevelkedik Lotti és Móric már idősödő lányának, Tinkának a védőszárnyai alatt a két dédunoka, Ella és Blanka. A lányok sorsát már gyermekkorban megkeserítik a családi tragédiák, amelyek

következtében kénytelenek elhagyni őseik birtokát. Ám a talpraesett nagynéninek, Tinka mamának köszönhetően az éppen rohamosan fejlődő fővárosban, Budapesten új otthonra talál. Az idősebb lány, Ella, felcseperedve a példaképét, Hugonnai Vilmát, az első magyar orvosnőt, és a dédanyja, Lotti emlékét követve Svájcba utazik, hogy régi álmát valóra válta elvégezze az orvosi egyetemet. A húga, Blanka neveltetéséről eközben Lotti harmadik lánya, a bohém és nagyvilági bécsi dáma, Charlotte néni gondoskodik. A két lány ekkor kissé eltá-

volodik egymástól, de mindketten tudják, hogy továbbra is számíthatnak egymásra. Szükségük is lesz egymás támogatására, különösen akkor, amikor egy fiatalember felbukkanása próbára teszi a testvéri szeretetüket, és újabb váratlan, tragikus események tépázzák meg a megmaradt családot. Végül azonban a múlt már elfeledett árnyai közül ismét feltűnik valaki, akinek a segítségével Ella és Blanka is révbe érnek. Ahogy az olvasó Fábíán Janka regényeiben már megszokhatta, ezúttal is rengeteg történelmi helyszínre, eseményre látogat-hatunk el, kezdve az 1867-es koronázástól egészen a századforduló előtti években történt, csodaszamba menő változás-ig. Ott lehetünk a bécsi világkiállításon, megélhetjük Pest, Buda és Óbuda egyesülését, és láthatjuk, hogyan bolygatja fel Bécset Rudolf trónörökös halála. Közben pedig megismerhet-jük a szereplők között szövődő szerelmeket, az emberi kap-csolatok alakulását, valamint a mindennapi élet gondjait és örömeit, amelyekhez a történelem csupán grandiózus háttér-ként szolgál.

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: OKTÓBER 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**
- Útlevelek ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzati Hivatal

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

E-mail: lajoskom@lkomnet.hu

Ügyfélfogadás: Hétfő, kedd, csütörtök, péntek : 8 - 12
szerda: 8 - 12 és 13 - 16

Pirtyák Zsolt polgármester: polgarmester@lkomnet.hu

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

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

E-mail: lkomisk@gesztenye.sulinet.hu

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

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely

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

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

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

Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete

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

Dr. Oravecz Éva 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 Országos 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 óra): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

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

Dia Virágbolt

„Az emlékezés lángja sohasem alszik ki”

November 1. Mindenszentek napja:

Amit kínálunk ez alkalomból:

- Mécsesek,
- Koszorúk
- Selyemvirágok
- Élő virág

Szeretettel várunk mindenkit!

Lajoskomárom Batthyány u. 6.

Hétfő-péntek: 8:30 - 11:00; 13:30 - 17:00

Szombat: 8:00 - 11:00

Telefon: 06 30/709 38 10

Redőny, reluxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75

25/462 - 094

A jövő digitális - tanulj meg élni benne!

Lépj be a digitális világba!
Térítésmentes informatikai képzések indulnak!

Az Ön mentora: Zsuzsanna Szűcsné Szűcs Anna

Telefonszám: 25/240-719

KEZDŐK ÉS HALADÓK RÉSZÉRE
/A képzésen 16-65 év közöttiek vehetnek részt./

Ne maradjon le, jelentkezzen MOST és részvételével nyerhet EGY TABLETET!

INGYENES INFORMATIKAI KÉPZÉS

TELEPÜLÉSEN

KATEDRA
nyelviskola Siófok

www.katedra.siofok.hu
+36 30 993 7881
8600 Siófok, Széchenyi u. 11.

Széchenyi

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 Országos 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 óra): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104, Tűzoltóság: 105, Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99