



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja IV. évfolyam, 11. szám 2017. november

Lajoskomárom kapta a Virágos Magyarországért verseny fődíját!

A Veszprémben rendezett ünnepélyes díjkiosztón 2017. november 17-én Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata nevében Pirtyák Zsolt polgármester vehette át a Virágos Magyarországért verseny rangos kitüntetését: a 2000 főnél nagyobb falvak kategóriájának fődíját. Ez a kiemelkedő eredmény egyben azt is jelenti, hogy 2018-ban az Európai Virágos Városok és Falvak Versenyén Lajoskomárom és Veszprém képviseli hazánkat Írországban,



A megmérettetés települési lélekszám szerinti kategóriákban zajlott. A környezeti és közösségi szempontokon túl a Virágos Magyarország versenyen való részvétel élénkíti a helyi turizmust, hiszen a megszépülő tájak és települések vonzóbbá és ismertebbé válnak a belföldi turisták számára, a külföldi turisták pedig szintén kellemesebb környezettel találkozhatnak. A helyi lakosság számára a program élhetőbb, fejlődő körülményeket, továbbá megszépült közösségi tereket biztosít - hangzott el az ünnepségen.

Az 1994. óta töretlen sikerrel működő, országosan ismert mozgalom célja a hazai kertkultúra felkarolása, támogatása és nem utolsósorban bemutatása, népszerűsítése. A mozgalom részeként évente kb. 300 település nevez be a hazai versenyre, amelynek során megválasztják az öt legvirágosabb várost, falut és Budapesti kerületet. Nincs Európában még egy olyan verseny, amely több tízmillió, hazai szinten közel kétfélmillió embert képes mozgósítani a kulturált, virágokkal díszített, élhetőbb környezet megteremtéséért, a természeti és épített örökség megóvásáért, az új generációk környezettudatos neveléséért. A Virágos Magyarországért Versenyen való sikeres részvétel több tényező együttes meglétének a következménye. Nem csak a település közterületeinek rendezettségét, szépségét nézik az ítélő bizottság tagjai, hanem a hulladékgazdálkodást, talajvédelmet, oktatási intézmények környezeti nevelési programját, a környezetvédelmi programot, az épített környezet mibenlétét, a turisztikai fejlesztéseket és még sok más szempontot is figyelembe vesznek. Mindezek mellett természetesen az is fontos, hogy a település lakói milyen gondot fordítanak a kertjeik gondozására, így az elért siker mindannyiunk közös sikere is egyben! Az önkormányzat mindent megtesz az elkövetkezendő évben, hogy Lajoskomárom méltóképpen képviselhesse Magyarországot az európai versenyen, és minden eszközt megragad, hogy további fejlesztésekkel még vonzóbbá tegye a települést. Ebben számítunk az Önök támogatására, bízva abban, hogy továbbra is olyan lelkesedéssel és igényességgel szépítik házaikat, kertjeiket, ahogy azt eddig tették.

szerkesztőség



Ízelítő a tartalomból:

A legjobb dolog, ami a gyümölcssel történhet..	2. oldal
Újraélesztést tanultak a lajosi diákok	3. oldal
Motoros Mikulások jártak a faluban, Hirdetések	4. oldal
Sporthírek, Látványos gyakorlat Lajoskomáromban,	
Téli programajánlat	5. oldal
A csonttrikulásról	6. oldal
Lakossági felhívások	
Könyvajánló,	7. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	8. oldal

4 éves a helyi újság!

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntjük Önöket a Kutas Hírmondó 4 éves jubileumi számában. Átlapozva a régebbi számokat, bizony megállapíthatjuk, hogy nagyon sok minden történt kicsiny falunkban az elmúlt években. Sokan fáradoztak azért, hogy településünk élhetőbb és szerethetőbb legyen. Szerkesztőségünk legfontosabb célkitűzése a településen élők információéhségének kiszolgálása, fórum biztosítása a helyi közélet számára. A lakosság mindentről tudni szeretne, ami a településen és környezetében történik: a település, múltja, jelene, jövője, az itt



élők, kulturális, egészségügy, oktatási ellátottsága. Az önkormányzat tevékenysége, civil szervezetek élete, a szomszédságukban lakó érdekesebb lakosok személye, sikerei. Az újság szerkesztésében nagy segítséget jelentenek az egyházak, oktatási intézmények, civil szervezetek vezetői, mert a legtöbb eseményről, programról tájékoztatás érkezik szerkesztőségünkhöz, melyet tévében, újságban közlünk a lakosság minél szélesebb körű tájékoztatására. Ahhoz, hogy értelme legyen a munkánknak, elsősorban az Olvasóra van szükségünk. Arra az Olvasóra, aki otthon, a piacon, a kocsmában, a boltban, vagy az utcán átlapozza az újságot. Köszönjük az elmúlt évek bizalmát és azt hogy olvassák a Kutas Hírmondót. Ne feledjék hogy Önöknek készül és Önökről szól a Hírmondó!

szerkesztőség

A legjobb dolog, ami a gyümölcssel történhet...

Napjainkban, mikor a pálinkafogyasztás folyamatosan bővül és egyre több ember szeretné megismerni a pálinkakészítés titkait, ragyogó lehetőség részt venni egy pálinkakóstolón és megismerni a nedű történetét.

Lajoskomáromban erre 2017. október 28-án remek alkalom adódott. A Lajoskomáromi Ifjúsági Közhasznú Egyesület meghívására

Pach Gábor pálinkamester látogatott el hozzánk a zamárdi Gyümölcs Wellness Központban készült Fenegyerek márkanévű finom gyümölcspárlataival.

Pach Gábor 2014-ig a Zimek pálinkafőzdének dolgozott, már jó ideje pedig a saját útját járja. Pálinkatanodát alapított, ahol minden pálinkával kapcsolatos tudnivalót megtanulhatnak a "diákok". Pálinkát készít, és pálinkaversenyeken bírál. Legnagyobb sikere a 2016-os Destillata (pálinka világverseny) nemzetgyőztes címe. Közép-Európa legrangosabb párlatversenyén 2017-ben két aranyérmet, négy ezüstöt és egy bronzérmet nyert. Aranyérmes lett a pinot noir szőlő és a kései meggy házasítása, szintén aranyat kapott a magas alkohol-



Nívós díjakkal büszkélkedhet a „Fenegyerek”

tartalmú, 68 fokos sajmeggy.

A pálinkatörténeti előadás az ismeretek bővítését, a magyar kultúra bizonyos elemeiben történő alaposabb elmélyedést célozta. A látogatóknak lehetőségük volt megismerni a pálinkakészítés technológiáját: a pálinkafőző mester vezetésével végigkísérhették a gyümölcs útját a csodálatos párlatok elkészültéig. Az élet vize, latinul: Aqua vitae – csak a XVI. században kezdték a pálinka elnevezéssel illetni a gyümölcsből, borból, gabonából készített párlatokat. Ahogy a bornál, úgy a pálinkánál is kiemelkedő szerepe van a gyümölcs minőségének. Az igazán jó pálinkához a kézműves manufaktúrák, már nem a lehullott gyümölcsöket használják fel. Természetesen a gyümölcsfák is érzékenyek a különböző időjárási viszonyokra, így fordul elő, hogy évszázati különbségeket lehet észrevenni a minőségi pálinkák között. Az sem mindegy, hogy milyen körülmények között főzik ki a cefrét, hófok, idő, egyebek, és milyen hordókban érlelik esetleg tovább. Ezenkívül a pálinkafőzés jelenlegi technológiájával, és nem utolsósorban a pálinkafogyasztás kultúrájával is találkozhattak a vendégek.

Az elméleti tudás megszerzése közben a gyakorlati ismereteinket is szélesíthettük: díjnyertes pálinkák kóstolásával. A mester 6 nedűt hozott a közel 70 fő pálinka rajongónak. Az alma, irsai olivér, vadcserezsnye, pinot noir-kései meggy, áfonya, gyümölcspárlatát ismerhettünk meg.

Felfedeztük a pálinkakóstolás fortélyait is; a gyümölcs íze és aromája, amely a minőségi pálinkák minden cseppjében megtalálható, csak akkor élvezhető igazán, ha a megfelelő formájú pohárból fogyasztjuk.

Ez az úgynevezett tulipánforma, amely alul öblös, felül pedig összeszűkül.

Az alsó, öblös részben található nagyfelületű párlat

Pach Gábor bemutatta hogyan készül a jó pálinka illatanyagait a felső rész összeszűkítve az orrhoz vezet ily módon elég, ha egy kicsit megdöntjük a poharat és mozgatjuk, hintáztatjuk (rázni sosem szabad) az italt - és máris érezzük, élvezzük illatát. A pálinkát nem szabad csak úgy egy "szuszra" egyetlen hörpintésre meginni. Azt csak lassan kortyolgatva, ízlelgetve szabad fogyasztani. Csak így élvezhető igazán a minősége. Ha a pálinka hibátlan minőségű, akkor néhány perccel a fogyasztása után is érezhetjük, hogy milyen kellemes illatok szabadulnak fel az üres pohárból. Ilyenkor találkozhatunk a gyümölcs legkarakteresebb alkotóelemeivel.

A fejedelmi italok fogyasztása után - az egyesület jóvoltából - a résztvevők bőséges hidegtálcák kínálatából válogathattak kedvükre. Levezetésként az est hátralévő része kellemes fröccsözéssel és beszélgetéssel zárult. Pach Gábor főzőmesternek és a LIKE-nak köszönjük a színes, tartalmas és maradandó élményeket!

szerkesztőség



Szombat
DEC
09

Mikulás PARTY

A Moziban
Kapunyitás: 21.30
Büfé: Víg Barát Söröző
8136 Lajoskomárom, Komáromi utca 1.

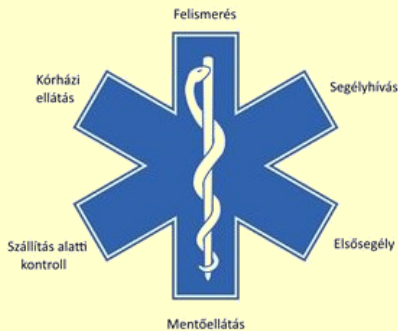
Újraélesztést tanultak a lajosi diákok

2017. november 13-án mintegy 30 általános iskolás diáknak tartottak ingyenes újraélesztési tanfolyamot az Egészségfejlesztési Iroda szervezésében. Az újraélesztés megkezdése minden állampolgár kötelezettsége, így annak megtanulása és begyakorlása feltétlenül szükséges.

Somogyváriné Bedő Edit mentőápoló röviden ismertette a gyerekekkel a Konstantin-kereszt történetét, ágainak jelentését. Ez a kereszt az élet csillaga, ami a mentés hat alapvető követelményét hordozza: felismerés, segélykérés, elsősegély, mentőellátás, szállítás alatti kontroll és definitív-befejezett ellátás, azaz olyan gyógykezelési folyamat, amely a beteg gyógyulásával és nem tovább utalásával zárul. Az Aesculap pálcá, vagyis a kígyós bot pedig az orvoslást és a gyógyítást szimbolizálja.

Hangsúlyozta annak fontosságát, hogy minél többen értsek az újraélesztés alapmozdulataihoz, és a legjobb ezt már fiatal korban elsajátítani! A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogy felelősséggel tartozunk saját magunkért, de szűkebb és tágabb környezetünkért, és nemcsak lehet, hanem valójában kell is segíteni az arra rászorulóknak. Azzal tesszük a legrosszabbat, ha meg se próbáljuk.

Első teendők a gyors betegvizsgálat (eszméletlenség, légzés, keringésvizsgálat); 1. Azonnal kiabáljunk segítségért!



A gyerekek ambu babán gyakorolhatták a helyes újraélesztési technikát

2. Eszméletlenség vizsgálata: megszólítás, megrázás. 3. Légzés vizsgálata: hármasszélleléssel. A légutak ellenőrzése után a beteg fejét hátraszegjük, az orrnyílása elé

helyezzük, halljuk, érezzük az áramló levegőt, szemünkkel vizsgáljuk a mellkas mozgását. Ha légzés nem észlelhető, és nem áll rendelkezésre félautomata defibrillátor, el kell kezdeni az alapfokú újraélesztést. 4. 30 mellkaskompresszió A gyerekek megnézhetek és hallgathattak egy automata külső defibrillátort (AED) és hangját, amely Lajoskomáromban is megtalálható már az orvosi rendelőben. Az automata külső defibrillátorok biztonságos, megbízható eszközök olyan emberek kezében is, akik nem tanultak újraélesztést. Lássuk, mit kell tenni vészhelyzetben. Még a mentő kiérkezése előtt megvalósítható a korai

defibrillálás. Az AED felhelyezése alatt is javasolt a folyamatos mellkasi kompresszió kivitelezése a lehető legrövidebb megszakítással. Hogyan működik a defibrillátor?

A készülék két elektródával van csatlakoztatva a beteghez, ritmust analizál és közben utasítást ad az újraélesztőnek. Ha kamrafibrillációt érzékel, figyelmeztet az elektrosokk szükségességére. A sokk leadását engedélyeznie kell az újraélesztőnek a piros gomb megnyomásával. A készülék leadja a sokkot, majd ismét analizál. A ritmusanalíziseket 2 percenként végzi, ezalatt leállítja az újraélesztést. Fontos, hogy az újraélesztést végzők figyeljenek a hangutasításokra és azonnal reagáljanak. Öröndetes, hogy ezeknek a készülékeknek a száma folyamatosan emelkedik, ezáltal egyre több helyen, színházakban repülőtereken, bevásárló központokban, munkahelyeken stb. elérhetőek.

A stabil oldalfekvést egymáson gyakorolták a gyerekek. Az eszméletlen, de kielégítő légzésű és keringésű beteg esetében válhat szükségessé a beteg oldalra fordítása. Miután minden diák elvégezte ezt a műveletet, a mellkas kompresszió gyakorlása következett egy babán. Az újraélesztés elmélete egyszerű, de csak gyakorlatban rögzülhet a helyes technika. A lépések elsajátításához sokat kell gyakorolni. Jó volt látni, hogy a sokszor oly nyegle és flegma kamaszok milyen figyelemmel, érdeklődéssel és komolysággal csinálták a gyakorlatokat. Az újraélesztés szabályai folyamatosan változnak. A mostani európai norma szerint már nem szükséges a szájból szájba lélegeztetés, a harmincas mellkas kompresszióval is életet lehet menteni. A Gesztenyefasori Iskola vezetősége fontosnak tartja, hogy a megfelelő tudás birtokában egy hirtelen rosszullet esetén, a diákok merjenek segíteni ha erre szükség van.

szerkesztőség

"Adj es kapni fogsz sokkal többet mint valaha gondoltad volna."

(A = F = I)

HÍVOGATÓ

Jótekonysági bála

Helye: Lajoskomárom Gesztenyefasori Tornaterem

Idője: 2017. december 9. szombat 20.00 óra

Célja: a rendezvény bevételeit a hátrányos helyzetű

kisgyermekes családok karácsonyi támogatására fordítjuk

Zene: Németh Csaba

Belépőjegy: 800 Ft

Támogatni tud minket:

- a balon való jelenlétével
- támogatói jegy vásárlásával
- tombolatárgy adományokkal



Köszönjük az eddigi támogatást

Aztaltársaságok jelentkezését várjuk: Németh Katalin: 30/084 18 00
Juhászne Kopácsi Brigitta: 30/012 04 04

Jöjjen el!

Várjuk szeretettel!

Legyen neves támogatónk!

Motoros Mikulások jártak a faluban!



Hosszú, látványos sorban érkeztek a különféle motorkerékpárok. A környék motorosai minden év adventi időszakában útra kelnek motorjaikkal és egy kör keretében meglátogatják a környező településeket, ahol szaloncukrot és sok más finomságot osztogatnak a gyerekeknek. Az elszánt motorosok télapónak öltözve szakállal és bolyhos sapkával rótták az utakat. Sok esetben a motorok is kaptak különféle díszítéseket. Így történt ez 2017. november 25-én is; látványos felvonulással, motorbögéssel, dudaszóval érkeztek a motoros mikulások és lepték meg a lajosi gyerekeket. Közel 40 motoros érkezett mikulás, és krampusz ruhában a Gyógyszertár udvarára. A motorosok sok csillogó szemű kicsit találtak, akik szüleikkel



A gyerekek boldogan és kicsit félve ültek fel a hatalmas, szebbnél-szebb mocikra

együtt nagy örömmel fogadták, a szán-helyett, berregő igazi nagy motorokkal érkező motoros mikulásokat. A Mikulás Manó autóval érkeztek, csomagtartójuk teli volt finomságokkal. Sok kisgyermek gyűlt össze, hogy megcsodálja a kétkeréken guruló télapókat és a motorokat. Közös éneklés után apró ajándékokat, finomságokat osztottak mindenkinek. Ezután ügyességi játékokat játszottak a picikkel; mikulások-gyerekek kötélhúzáson drukkolhattunk, majd a Mikulás kiürült zsákjába dobálhattak kislabdákat a lurkók. A legnépszerűbb a motorlovaglás volt, a sok gyerkőc, a neki legjobban tetsző motorra ülhetett egy rövid ideig. Ezután a Mikulások elbúcsúztak, hiszen a szomszédos falvakban is várták őket. Ahogy az egy iga-

2017. december 15. péntek 11:00

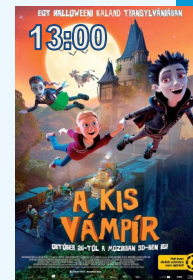
MOZG 3D MOZI
www.mozgomoz.hu

Filmvetítések a MOZI helyiségében, Komáromi utca 1.

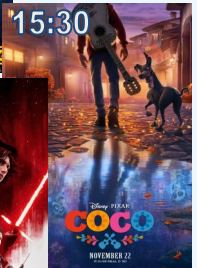
11:00 Maja a méhecske



13:00 A kis vámpír



15:30 Coco



18:00 Star Wars:
Az utolsó Jedik



20:45 A Viszki



Jegyárak:

2D-s vetítések:

fele: 1300 Ft, kedvezményes (diák és nyugdíjas): 1000 Ft
csoportos (25 fő felett, a kísérőknek -1fő/10fő - ingyenes): 800 Ft

Belépőjegyek a helyszínen, az előadások előtt vásárolhatók, valamint helyek foglalhatók a www.mozgomoz.hu oldalon!

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!



zi mikulásához illik, útjuk során számos helyen megálltak; Középbogárdon, Mezőkomáromban és Szabadhídvégen is megörvendeztették a gyerekeket a piros ruhás motorosok. Köszönjük a szervezőknek, hogy immár második alkalommal látogattak el a lajosi gyerekekhez! Sok lurkónak sikerült emlékeztetése és széppé tenni ezt a napot! Nagyon sok sikert és kitartást kívánunk a további kezdeményezéseitekhez, az emberek jó szívvel gondolnak rátok!!

Szerkesztőség





Sporthírek



Lajoskomárom labdarúgó csapatainak befejeződött az őszi szezon, kivétel ez alól a serdülő és ifi korosztály. Mindkét együttes az utolsó fordulóra készül, előbbi Vajtán biztosíthatja be a helyét a közép mezőnyben, utóbbi csapatunk pedig Baracson mozdulhat el a kieső zónából.

Bozsikos korosztályainknak véget értek az őszi tornák, összességében szépen szerepeltek a gyerekek. A tél folyamán több teremtornán is részt vesznek majd a „kicsik”, hazai környezetben és Enyingen is.

Felnőtt labdarúgóink a 12. helyen zárták a félévszezont. Tavasszal remélhetőleg sikerül feljebb zárkózni középmezőnyre, ennek érdekében január közepén már el is kezdik az alapozást a játékosok.

A megye III. bajnokság küzdelmei is véget értek az őszre, II. számú felnőtt csapatunk pedig a 10. helyen várja a tavaszi folytatást.

Felnőtt együtteseink közül az Öregfiúk szerepeltek a legjobban a bajnokságukban, hiszen a 7. helyen állnak jelenleg. A csapat a szezonban mutatott jó teljesítményét az utolsó pár fordulóra sajnos elveszítette, így értékes pontokat hullajtottak.

Honi futball életben a télen sem lesz hiány, hiszen decemberben a két ünnep között megrendezésre kerül a Sajt kupa. Várhatóan több idegen csapat is leadja nevezését és így remélhetőleg minél több néző előtt sikerül egy színvonalas tornát megrendezni.

Csapatainknak jó pihenést, valamint minden szurkolónak Békés Karácsonyt és Boldog Új Évet kívánunk! Hajrá Lajos!
Vései Martin

Látványos gyakorlat Lajoskomáromban

A hivatásos tűzoltó-parancsnokságok évente minősítő vizsgagyakorlatot szerveznek az önkéntes tűzoltó egyesületek szaktevékenységet végző tagjai részére szakmai felkészültségük ellenőrzése céljából.

November 18-án, szombaton tartott éves minősítő gyakorlatot a Lajoskomáromi Önkéntes Tűzoltó Egyesület. A gyakorlaton 21 fő bizonyította felkészültségét.

Az összetett feladat során számot kellett adni arról, hogy a tűzoltásvezetői joggal rendelkező tűzoltók megfelelő módon tudják irányítani a tűzoltási és műszaki mentési feladatokat végrehajtó tűzoltók beavatkozását.

A feltevések szerint a Gesztenyefasori Iskola konyhájában az egyik gázszámoly begyűjtését végzik, amikor robbanás történik. A robbanást követően tűz keletkezik a konyhában, majd áttérjed a mellette lévő ebédlőre is. A konyhában 3 fő tartózkodott és egy a zöldséges előkészítőben Egy fő súlyosan megsérül, ő nem tudja elhagyni az épületet, a többiek kimenekülnek. Értesítik a tűzoltóságot, elzárják a közműveket. Az iskolából a gyerekek kimentését a tanárok megkezdik, az „A” épületrész emeletéről több gyerek nem tud lemenekülni.

Az iskola területén több helyszínt alakítottak ki, ahol különböző tűzoltási és műszaki mentési feladatokat hajtottak végre az egyesület tagjai. Az első helyszínen; az iskola konyháján



A „súlyosan sérült” személyt sikeresen kimentették

a tűzoltóknak el kellett végezni az életmentést, és „eloltani” a tüzet. Ezután mentőcsoportot szerveztek az eltűntek felkutatására. Kilenc eltűnt gyermeket sikerült kimenteni az iskola különböző helyiségeiből. Eközben a tüzet minden oldalról körülhatárolták: sugarat szereltek a folyosón, a konyha udvar felőli ablakához, az utca felőli oldalon - égő szint fölé - az emeletre húzták fel a negyedik sugárcső vezetékét, végül az ebédlő ablakához is szereltek egy "sugarat".

A komplex feladatsor a tűzoltó egyesület éves minősítő gyakorlata is volt egyben, amelynek sikeres teljesítésével újabb egy évre szerezték meg az önálló beavatkozáshoz szükséges jogosultságot.

Sipiczki János tűzoltó alezredes, tűzoltósági főfelügyelő elismerően szólt az állomány helytállásáról és a gyors helyzetfelismerésről. Lóki Richárd tűzoltó alezredes, a Dunaújvárosi Katasztrófavédelmi Kirendeltség vezetője is kiválóra értékelte a gyakorlatot,

szerkesztőség

Téli programajánlat

2017. december 2. 14:00

Adventi vásár a Gyógyszertár udvarán



2017. december 9. 22:00

Mikulás Buli

(helyszín: MOZI helyisége)

Várjuk a Mikulásokat/ Mikulásnékat, Krampuszokat/ Krampuszlányokat. A jó hangulat garantált. Belépő 500 Ft, amellyel minden fizető vendég hozzájárul az épület rezsiköltségéhez, karbantartásához, valamint a lehetőségekhez mérten további fejlesztéséhez!

Mindenkit szeretettel vár a

L.I.K.E

2017. december 9. 20:00

Jótekonysági Bál

(helyszín: Tornaterem)

A rendezvény bevételét a hátrányos helyzetű kisgyermekes családok karácsonyi támogatására fordítják

2017. december 15. 11:00



2017. december 22. 15:00

Adventi Koszorú -

Falukarácsony

(helyszín: Tornaterem)

2017. december 27.

Kiss Ferenc György

röplabda gála

(helyszín: Tornaterem)

2017. december 29.

Sajt kupa

(helyszín: Tornaterem)

2018. február 3.

Néptáncos szülők bálja

(helyszín: Tornaterem)



A csontritkulásról

Kedves olvasók!

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

Az egészséges táplálkozás alapvető a csontritkulásban szenvedő számára is.

Mindenképpen ajánlott a kalciumban dús ételek fogyasztása, megfelelő mennyiségű kalciumot kínálva a szervezetnek a beépüléshez. A kalcium hasznosulását a fehérjék, az A-, a D- és a C-vitamin segíti elő. Csontritkulás estében az elsődleges szempont a megelőzés. Már gyermekkorban, de főleg serdülőkorú leányoknál ki kell alakítani a megfelelő táplálkozási szokásokat. A helyes étrend mindig a kornak megfelelő tápanyagigényt kell, hogy biztosítsa, ezért a változatos, megfelelő mennyiségű fehérjét, zsírt, szénhidrátot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó vegyes étrend tartására kell törekednünk.

A napi fehérjeszükséglet testsúly kilogrammonként 1,4-1,5 gramm. Legfontosabb fehérjeforrásaink a tej és tejtermékek, a tojás, a száraz hüvelyesek, az olajos magvak és a rozslisztből készült sütőipari termékek. Az A-vitamin elősegíti a D-vitamin beépülését a szervezetbe, a D-vitamin pedig fontos szerepet játszik a kalcium felszívódásában. Az A- és a D-vitamint tej, margarinok, vaj fogyasztásával juttathatjuk be a szervezetbe, C-vitamint főleg a nyers zöldség- és gyümölcsfélék tartalmaznak. Ez utóbbiak fogyasztása elősegíti az esetleges testsúlyfelesleg csökkentését is. A konyhatechnikának is szerepe lehet az ételek kalciumtartalmának alakításában, tejjel, tejtermékekkel való dúsítással.

Vigyázat: a túlzott kalciumbevitel nem egészséges, székrekedést okozhat, elősegítheti a vesekőképződést, rontja a cink és a vas felszívódását.



Mintaétrend:

1. nap

Reggeli: karamell, rozskenyér, margarin, főtt tojás, retek

Tízórai: kefir

Ebéd: csontleves, sült csirke, párolt vegyes főzelék, vanília puding,

Uzsonna: narancs

Vacsora: kaprostúrókrém, rozskenyér, zöldpaprika
kalciumtartalom: 1032 mg

2. nap

Reggeli: tej, rozskenyér, vaj, kockasajt, újhagyma

Tízórai: gyümölcsjoghurt

Ebéd: gyümölcsvólé, rántott sertésszelet,

angol karfiol, párolt rizs, céklasaláta

Uzsonna: mandarin

Vacsora: 1 pár virsli, mustár, rozskenyér
kalciumtartalom: 986 mg

3. nap

Reggeli: tejeskávé, rozskenyér, margarin, párizsi, paradicsom

Tízórai: aludttej

Ebéd: burgonyaleves, főtt kolbász, lencsefőzelék

Uzsonna: alma

Vacsora: körözött, rozskenyér, zöldpaprika
kalciumtartalom: 1067 mg

4. nap

Reggeli: tejes tea, rozskenyér, margarin, óvári sajt, retek

Tízórai: joghurt

Ebéd: becsinált leves, 2 mákos batyu

Uzsonna: narancs

Vacsora: 1 db franciasalátával töltött zsemle
kalciumtartalom: 1021 mg

5. nap

Reggeli: kakaó, rozskenyér, vaj, zalai, paradicsom

Tízórai: kefir

Ebéd: daragaluska leves, vagdalt, kelkáposzta főzelék

Uzsonna: banán

Vacsora: gyümölcsrizs; kalciumtartalom: 997 mg

6. nap

Reggeli: tej, 2 császárszemle, vaj, sárgabarackíz

Tízórai: krémsajt

Ebéd: zellerkrémleves, natúr sertésszelet, petrezselymes burgonya, káposztasaláta

Uzsonna: narancs

Vacsora: sonkás-gombás melegszendvics
kalciumtartalom: 1055 mg

7. nap

Reggeli: karamell, rozskenyér, szardíniakrém (margarinnal), retek

Tízórai: gyümölcsjoghurt

Ebéd: pulyka raguleves, túrópuding+íz, mandarin

Uzsonna: alma

Vacsora: tojásos lecsó, rozskenyér
kalciumtartalom: 1093 mg

EFI Iroda

BEA SZÉPSÉG-SZALON

Pedikúr, manikúr, műköröm,
gél lakk, szolgáltatásokkal

Bejelentkezés: 06 30/985 31 87

Szeretettel várom vendégeimet
Lajoskomárom Batthyány u. 6 szám alatt.

LAKOSSÁGI FELHÍVÁS!

Trágyázási tilalom nitrátérzékeny területeken
Az őszi hagyományosan a trágyázás időszaka. A Fejér Megyei Kormányhivatal Székesfehérvári Járási Hivatala Agrárügyi Főosztálya felhívja a gazdálkodók figyelmét, hogy nitrátérzékeny területen - a felszín alatti vizek nitrátszennyezéssel szembeni védelme érdekében - október 31. és február 15. között trágyázási tilalom van érvényben. A Főosztály emlékeztet arra: e tilalom nem csak a szerves- és műtrágyákra vonatkozik, hanem minden nitrogéntartalmú anyagra, így a komposztokra és egyéb terménynövelő anyagokra is.

A tilalmi időszakban végzett trágyázással szennyeznék a rendkívül értékes vízkészleteinket, amelynek megelőzését kiemelten fontosnak tartják a szakemberek. Egyben arra is felhívják a figyelmet: a jogszabály ellen vétők nitrátszennyezési bírságra is számíthatnak, amelynek összege 50 ezer forinttól 500 ezer forintig terjedhet. Mindannyiunk érdekében tartsuk be a szabályokat!

Fejér Megyei Kormányhivatal Székesfehérvári Járási Hivatala
Agrárügyi Főosztálya



FIGYELEM!

Bizonyára mindannyiunk polcán van olyan gyermekkönyv, amelyet már rég nem vettünk a kezünkbe, valahol lapul egy kifestő, amit a gyermekünk már nem fog kiszínezni, vagy akad egy képregény kupac, amit megőriztünk emlékként, de igazából már nem tartunk rá igényt. Akadnak olyan gyermekek, akik biztos örülnének ezeknek a dolgoknak.

**Ezúton szeretnénk az Önök segítségét kérni;
Jó állapotban lévő könyveiket, kifestőiket, képregényeiket,
gyermekjátékaikat hozzák el nekünk!**

Várjuk az otthon már nem használt, felesleges bögrék felajánlását is! Megrendezzük a közkedvelt tombola, játék- és könyvvásárt. A felajánlott tombolatárgyakat november 30-ig fogadjuk! **Adományait a Könyvtárba szíveskedjenek leadni!** Támogatói jegyek szintén itt vásárolhatók.

A rendezvény teljes bevételét az előző évekhez hasonlóan a Gyermekjóléti Szolgálat és a Szociális Bizottság rászoruló családoknak osztja szét!

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata
Egyházak és Történelmi Kör

Könyvajánló: Fiona Gibson: Anya randizni kezd



Minek neked pasi? Te anyuka vagy!
A több éve elvált Alice tulajdonképpen egyetért fiai keresetlen véleményével. Végére is jól elvan kamaszdó gyerekeivel, idejét bőven kitölti a róluk való gondoskodás és persze a most induló habcsókállalkozásának révbe juttatása.

Barátnői azonban határozottan más-hogy gondolják: ideje visszatérnie a pasizáshoz! Mivel Alice-nek semmi kedve beszélni az aktív társkeresés

mizériájába, elhatározzák, hogy besegítenek.

Mindegyikük kiválaszt az ismeretségi köréből egy-egy figyelemre méltó, független hapsit, és Alice-től csak annyit kérnek: randizzon velük egyet. Három férfi, három vakrandi. Ennyit igazán megtehet az ember a barátnői kedvéért, nem?

Vajon ki lesz a befutó, ha lesz egyáltalán? A házias, kislányát egyedül nevelő fogorvos? Az Alice-nél fiatalabb, jó dumás,

szexi sármőr? Vagy épp a szabadúszó újságíró, aki még Párizsba is elhívja? És milyen helyzetekbe keveredik az, akinek nem csupán a randirutinja kopott meg, de a fiai sem hagyják szó nélkül anyukájuk kimaradásait?

Fiona Gibson angol író nő vicces és meglepően éleslátó története nem csupán kellemes szórakozás, de bájos mese is arról, hogy az élet néha épp akkor vesz új utakat, amikor azt hisszük: már tudjuk, hová tartunk..

"...Egy igazi tavaszi vidámság bomba volt ez a könyv, nagyon jólesett szívemnek, lelkemnek, feldobta a hangulatomat. Könnyedsége ellenére tartalmas és színvonalas, nagyon jól szórakoztam, sokat nevettem és otthon éreztem magam ebben a történetben. És mindamelllett, hogy remekül szórakoztam, azért elég komoly témákat vet fel a könyv, amin elgondolkodhattam. Ez igencsak erősítette számomra a könyv élvezetét és értékét. A történet vége is kifejezetten tetszett..."

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: DECEMBER 15.

Kutas hírmondó – Főszerkesztő: Szücsné Sándor Zsuzsanna Szerkesztő: Szilágyi László,

Szerkesztőség címe: Lajoskomárom, Komáromi utca 4.

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

Nyomda: Bogárd és Vidéke Lapkiadó és Nyomda, Sárbogárd, Hősök tere 12.

Tel.: 06(25)508-900 E-mail: bogardesvideke@gmail.com

A Kutas Hírmondóban megjelenő cikkek esetenként nem tükrözik a szerkesztőség álláspontját, ezért azok tartalmáért a szerzők a felelősek! A beküldött anyagok megjelentetésével kapcsolatos döntés jogát mindenkor fenntartjuk!

Eng. Sz.: ISSN 2415-8917

Hirdetési árak: Lakossági: 500 Ft

Vállalkozói: 1/1 oldal: 15.000 Ft, 1/2 oldal: 8.000 Ft, 1/4 oldal: 4.000 Ft, 1/4 oldalnál kisebb: 2.000 Ft

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

8130 Enying Szabadság tér 16/A

Hétfő: 7:00 - 17:00; Kedd: 7:30 - 13:00
Szerda: 7:30 - 16:00 Csütörtök: 7:30 - 18:00
Péntek: 7:30 - 12:00

Telefonos elérhetőségei:

- Egyéni vállalkozói igazolvány -, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa: **06 (22) 795 - 349**
- Lakcímgazdálkodás -, lakcímváltozási -, személyi igazolvány ügyek, NEK adatlap felvételezése: **06 (22) 795-346**
- Útlevelek ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

Édia Virágbolt

A Karácsony a szeretet ünnepe!

Ez alkalmából kínálunk:

- Adventi koszorúkat
- Karácsonyi asztaldíszeket akár ajándéknak is
- Hangulatos karácsonyi apróságok
- Különleges cserepes virágok
- Karácsonyi temetői díszek
- Kezeleti koszorúkat, és sírcsokrok készítése és kiszállítása



Szeretettel várunk mindenkit!

Lajoskomárom Batthyány u. 6.

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

Szombat: 8:00 - 11:00

Telefon: **06 30/709 38 10**

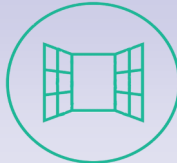
Redőny, relaxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75

25/462 - 094



Invitel Távközlési Zrt.
25-ös távhívó körzet
távközlési szolgáltatója

invitel
Távközlési Zrt.

Levél cím: 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

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzati Hivatal

Telefon: (30) 400 34 54

E-mail: lajoskom@lkomnet.hu

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

Pirtyák Zsolt polgármester: polgarmester@lkomnet.hu

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

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

E-mail: 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 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