



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja V. évfolyam, 10. szám 2018. október

Megújult a sportöltöző

2018. október 7-én adták át a 21. századi igényeket is kielégítő sportöltözőt.

A közel negyven éve készült épületet 2011-12-ben egy sikeres pályázatnak köszönhetően részben felújították. Az akkor rendelkezésre álló keretből lecserélték a tetőszerkezetet, nyílászárókat, valamint a

homlokzati hőszigetelés mellett új ereszcatornát is felszereltek. A belső munkálatok során megújultak az öltözők, valamint az emeleten korszerűsítették a társalgót.

Az akkori munkák csak részben oldották meg a régi problémákat. 2017-18-ban egy újabb, az MLSZ által kiírt TAO sportfejlesztési pályázat segítségével most egy újöltözővel, büfével, konyhával, külső-és belső raktárakkal, vizesblokkokkal, fedett terasszal bővítették ki a régi épületet, amelybe az elavult fatüzeléses kályhák helyett végre korszerű hűtő-fűtőberendezés is kerülhetett. Az utóbbi években megemelkedett, igazolt játékosok száma, valamint az ilyen létesítményekkel szembeni 21-ik századi elvárások indokolták tették a felújítást. A több, mint 37 milliós költségvetés közel 11 és fél milliós önrészt is tartalmaz, melyben a beruházást támogató partnereink : Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata , Lajoskomáromi Győzelem Mezőgazdasági Kft, Győzelem 2004 Mezőgazdasági Kft, Kutasmenti 5 Határ Kft, valamint a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft.



Az esemény után zajló bajnoki meccs eredménye: Lajoskomárom - Enying 3:2:

kája által generációk szerették meg a labdajátékokat, különösen a focit, amely talán a legközelebb állt hozzá. Mindig bízott abban, hogy a tanítványai sikereket érnek el és dicsőséget szereznek Lajoskomáromnak és az egyesületnek.

A táblán lévő idézet, valamint Simon Tibor, a tragikus sorsú labdarúgó gondolatai adjanak útvalót a jövő futball-nemzedéke számára!

„Lehet rosszul játszani, de lélektelenül soha! Van úgy, hogy az embernek rossz napja van és a pályán semmi sem sikerül. Nem számít, a lényeg az, hogy lássák rajtad az emberek, hogy megszakadsz a klubért, a szurkolókért és akkor a vereség is meg van bocsátva. Ilyen egyszerű!”

Puskás Tiborné - képviselő



A szalagátvágásnál közreműködtek: balról jobbra Varga Gábor, Csulik Gábor, Pirtyák Zsolt és Mosberger Mátyás

Ízelítő a tartalomból:

Az Iskola egyházi fenntartásáról, Szülőfórum	2 -3 oldal
Katasztrófavédelmi tájékoztatók	4. oldal
Programajánló, Soha nem késő, internetezz	5. oldal
Így foghatsz meg 500 kalóriát	6. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8. oldal

Téli programajánlat

2018. november 16. péntek



2018. november 23. péntek

Cey-bert Róbert
könyvbemutatója

18:00 Önkormányzat nagyterem

2018. december 8.

Adventi vásár

2018. december 15.

Adventi koszorú

2018. december 19.

Zeneiskolások ünnepi koncertje

Megnyílt a FodrászDa!
Gyere szépülni!



Női, férfi, gyermek hajvágás;
hajfestés, melír, ombre, dauer,
hajszerkezet javító kezelés,
haj egyenesítés, stb.

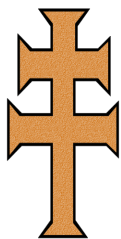
Cím: Lajoskomárom, Ozorai utca 5.
(Győzelem Kft irodaház földszint)

Bejelentkezés telefonon:

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

Nyitvatartás bejelentkezés alapján!

Iskolánk egyházi fenntartásba történő átadásának lehetősége „Verba volant, scripta manent – A szó elszáll, az írás marad”



Pro memoria, azaz emlékeztető céllal keletkezik ez az írás – amint erre az alcím is utal –, hogy visszatekintve majd egyszer a jövőből a mostani időkre, levonjuk következtetéseinket, és látva a kiindulási pontot, vagyis a jelen helyzetet, emlékezzünk, mit is akartunk és hol állunk elképzeléseink megvalósítása terén.

A cikk főcíme nem véletlenül szól „lehetőségről”, nem pedig „lehetett volna”-ságról. Ugyanis lehetőség előtt állunk, amit érdemes átgondolni, érdemes mérlegre tenni, és eldönteni, melyik irányba mozdul el a mérleg serpenyője, vagyis mit nyerhetünk egy fenntartóváltással. Mielőtt a jövőről írnék, hadd tegyek említést a ma is aktuális múltrol, a háttérről és az alapokról.

A kereszténység hivatása az evangélium hirdetése. Erre kap felszólítást az alapítótól, Jézus Krisztustól: *„Menjetek és tegyetek tanítvánnyá minden népet, és tanítsátok meg őket mindannak megtartására, amit parancsoltam nektek!”* (Máté evangéliuma 28,19).

Az Egyház kezdettől fogva nagyon komolyan vette Mesterének parancsát. Igehirdetésével és intézményeivel – szavak és tettek szintjén – különböző módon tett tanúságot Isten szeretetéről. Az Egyház az első és évszázadokon keresztül az egyetlen közösség, intézmény és vallás, amely az ember testi-lelki-szellemi felemelkedésén fáradozott, kezdve az ingyenes ispotályoktól a lelki gondozáson át az első és mai napig tartó ingyenes közoktatásig. Megkerülhetetlen példát adott a később társadalmi szinten megjelenő szervezeteknek, amelyek korunkig nem nélkülözhetik azt a tapasztalatot és útmutatást, amely az Egyházban az elmúlt két évezred folyamán kikristályosodott.

Az Egyház küldetésében kiemelkedő szerepet kap az oktatás és nevelés, két egymástól elszakíthatatlan tevékenység, hiszen aki oktat, azaz (szellemileg) növel, az nevel is egyben. Komoly és szép hivatás ez, amely azonban kihívás is, mivel gyümölcsei csak hosszú távon érlelődnek, az egyes történelmi korszakok pedig más és más módszert kívánnak meg a tudás átadásának és elsajátításának területén. Az Egyház számára fontos oktatásnak-nevelésnek szintén bibliai alapjai vannak. Mózes első könyvében, a Teremtés könyvében elhangzik, hogy *„Hajtsátok uralmatok alá a földet!”* (1Móz 1,28), vagyis ismerjétek meg, kutassátok a teremtett világot, amely értetek lett teremtve (1Móz 1,29). A nevelésről Jézusnak Sírak fiának könyvében olvashatunk eligazítást: *„Aki sze-*

reti fiát, nem sajnálja tőle a fegyelmet, aki fenyíti fiát, dicséretet arat miatta, és büszke lehet rá háza népe előtt, irigyévé teszi ellenségét, nagyra lehet vele barátai előtt.” (Sír 30,1-3).

Nyilvánvaló, hogy a világ megismerése nem korlátozódik a földi javakra, hanem rajtuk keresztül a lelkiekre, Isten szeretetére is következtethetünk (vö. Római levél 1,20), ami viszonzszeretetre és a másik ember iránt táplált szeretetre kötelez minket. Következtetőleg tehát elmondhatjuk, hogy a tudás megszerzésén, átadásán és alkalmazásán keresztül tudjuk leginkább kifejezni Isten és a felebarát iránti szeretetünket, amelyre csak az ember képes, mivel ő az egyetlen, aki Isten képére és hasonlatosságára teremtett értelmes és lelkes lény.

Ennek a szellemi-lelki tudásnak a megismertetésében érdekelt az Egyház, hogy a minél nagyobb lexikális és gyakorlati tudás megszerzése révén teljesítse az Úrtól rábízott evangéliumi küldetést.

A Katolikus Egyház a Magyar Alkotmány által elismert saját törvényrendszerében kimondja, hogy *„az Egyháznak joga van arra, hogy bármilyen tantárgy oktatására bármilyen típusú és fokozatú iskolát alapítson és vezessen. A krisztus-hívók támogassák a katolikus iskolákat, és erejük-höz mérten járuljanak hozzá azok alapításához és fenntartásához.”* (Egyházi Törvénykönyv, 800. kánon, 1-2§§)

Ehhez kötődően a Katolikus Egyház egyik minisztériuma, a Katolikus Nevelés Kongregációja az alábbiakat mondja, amely egy fenntartóváltás esetén a jövőbe mutat: *„A katolikus iskola olyan intézmény, amely a személyiség javáért tevékenykedik, s ezért az emberi személyek iskolája. Az emberi személyiség anyagi és lelki igényével központi helyet foglal el Jézus tanításában: ezért annak kibontakoztatása a katolikus iskola legfőbb célja. Mivel ennek fényében világossá válik, hogy az emberi személy élő közösségben van Krisztussal, azért azt kell mondanunk, hogy Krisztus személye jeleníti meg az emberi személy teljességét. Az Egyház a katolikus iskola működésével elkötelezetten törekszik az embert teljes mivoltában alakítani, hogy ellássa az összes emberi érték teljességével, és így Krisztussal egységbe kapcsolja. Ez a tudat a személyt a katolikus iskola pedagógiai programjának középpontjába állítja, erősíti elkötelezettségét a nevelésre, s arra képesíti, hogy erős személyiségeket neveljen.”* (A Katolikus Nevelés Kongregációja: A katolikus iskola a harmadik évezred küszöbén, 9).

Ez az a lehetőség, amely egy katolikus egyházi fenntartó elfogadásával elérhető közelségbe kerül mindazoknak, akik gyermekeik számára egy tudásközpontú, másik embert tisztelő, felelős jövőt akarnak építeni. *Szemere János plébános*



Szülőforum a Gesztenyefasori Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Egyházmegyei fenntartásba történő átadásáról

„Ástál egy kutat, és lám felfakadt belőle a víz. Ha jól csinál-
tad, nyugodtan elmehetsz, nem kell, hogy folyton mellette
kapirgálj, abban a kútban van víz. Nem te öntötted bele, csak
segítettél, hogy benne felfakadjon, életet adjon, és sokak
szomját csillapítsa.”/ Bőjte Csaba /

2018. október 11-én Szemere János katolikus plébános és Horváthné Bodai Andrea a Gesztenyefasori Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola intézményvezetőjének invitálására községünkben vendégeskedett **Ugrits Tamás** püspöki irodaigazgató és pasztorális helynök, **Szalma István**, a Székesfehérvári Egyházmegyei Katolikus Iskolai Főhatóság elnöke valamint **Kiss Attila**, az alsószentiváni Fatimai Boldogasszony Általános Iskola igazgatója. Az önkormányzatot **Pirtyák Zsolt** polgármester és **Mosbergerné dr. Miklós Judit** jepező képviselte.

Meghívott vendégeink a Gesztenyefasori Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Egyházmegyei fenntartásba történő átadása okán rendezett Szülőforumon vettek részt. A házigazdák köszöntötték a megjelent szülőket, a református és evangélikus egyház képviselőit és a Katolikus Egyházközség Képviselőtestületének tagjait.

Ezután Pirtyák Zsolt polgármester úr - aki a fenntartóváltás lehetőségének ügyét kezdeményezte a Székesfehérvári Egyházmegyénél - ismertette a jelenlevőkkel Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának és Képviselőtestületének álláspontját, miszerint az intézmény egyházi fenntartóhoz való csatlakozását teljes mértékben támogatják. Polgármester úr elmondta, hogy az Önkormányzat célja a csökkenő gyermeklétszám ellenére egy minőségi oktatást biztosító iskola megtartása a faluban, melyet egy keresztény szellemiségű intézmény működésével még biztosabbnak lát.

Ezt követően Ugrits Tamás püspöki irodaigazgató úr a katolikus iskolákat meghatározó két fő tartóoszlopról: az **értékről** és a **tudásról** beszélt. Arról a keresztény értékrendről, a krisztusi értékekről, melyek kiállták az idő próbáját, és nem változnak a divattal. Fontos hogy a tanulók keretet kapjanak a körülöttük lévő világhoz, megkapják azt az erkölcsi hátteret, mely alapján saját belső döntésük megszületik hitükkel kapcsolatban. A tudás pedig a színvonalas oktatást jelenti. Egy katolikus iskola attól jó iskola, hogy a tanárok lelkiismeretesen készülnek óráikra és a tanulókból igyekeznek a bennük rejlő maximumot kihozni. Segítenek a versenyekre vagy a felvételire való felkészülésben, hogy később diákjaik sikeresen megállják helyüket az életben.

Szalma István elnök úr az egyházi fenntartású iskolák működésének sajátosságairól, ill. a fenntartóváltás jogszabályi hátteréről tájékoztatta a hallgatóságot.

Az alsószentiváni Fatimai Boldogasszony Általános Iskola tavalyi tanévben csatlakozott a Székesfehérvári Egyházmegye

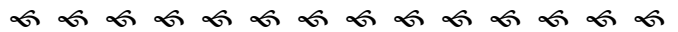
iskoláinak sorába. Kiss Attila igazgató úr beszélt a jelenlevőknek az egyházi iskola mindennapjairól, a fejlődésről, mely már ez alatt az egy év alatt is tapasztalható volt. Hálával adóznak Spányi Antal püspök úr irányukba megmutatkozó szeretetteljes gondoskodásának, mely által hitükben megerősödvé végezhetik tanári munkájukat.

A Szülőforum résztvevői ezután elmondhatták véleményüket, feltehettek kérdéseiket a témával kapcsolatban.

A fenntartóváltás kezdeményezéséhez az iskolánkban jelenleg és jövő tanévben tanulói jogviszonnyal rendelkező diákok szüleinek támogató aláírására van szükség. Kérünk minden szülőlt, hogy az iskola portáján lévő aláírási íven jelezze szándékát.

Köszönjük a megjelent szülőknél, érdeklődőknek, hogy jelenlétükkel megtisztelték rendezvényünket!

HBA



LAJOSKOMÁROM NAGYKÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA
8136 Lajoskomárom, Komáromi u. 4. Tel: +36 30/400 34 54 ;
Fax: 25/240-719, email: lajoskom@lkomnet.hu

Avar és kerti hulladék égetésének szabályai

Felhívjuk a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy az avar és kerti hulladékok égetésének szabályairól szóló Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzat Képviselő-testületének 18/2011 (XII.1.) önkormányzati rendelete alapján Lajoskomárom közigazgatási területén **az avar és kerti hulladékok egyéb területeken történő nyílttéri égetése túrt állapotként fogadható el, az alábbi feltételek betartásával:**

Az égetés időtartama: **szeptember 1-től május 31-ig** a tűzgyújtási tilalom betartására figyelemmel és **szerdai és szombati napokon 10.00 - 18.00 óráig**, a megfelelő meteorológiai viszonyok figyelembevételével lehet égetni, kivéve munkaszüneti-, heti pihenő- és ünnepnapokon.

Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat semmilyen más kommunális, ipari eredetű, illetve veszélyes anyagot tartalmazó hulladékot!

Kérjük ezen szabályok betartását!

2018. november 16. péntek 11:00

MOZG 3D MOZI
www.mozgomozi.hu

12:30 Pelyhes - Kalandra fel!

15:00 Apróláb

17:30 Legendás állatok - Grindelwald büntettei

20:30 X – A rendszerből törölve

Jegyárak: felnőtt: 1300 Ft, kedvezményes (diák és nyugdíjas): 1000 Ft, csoportos : 800 Ft

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

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!

Az odafigyelés mellett két érzékelő is segíthet a fűtési szezonban

Ma már a hazai háztartások nagyobb részében van szén-monoxid-érzékelő, a tapasztalatok azt mutatják, hogy ezeken a helyeken kevesebben sérülnek meg. Ahhoz, hogy a lakástűzek esetében is csökkenteni lehessen a sérülések számát, minél több otthonban lenne célszerű füstérzékelőt elhelyezni, hiszen egy időben jelző készülék emberéleteket és anyagi javakat menthet meg.

Az elmúlt hat évben tizenhétől csaknem hetven százalékra nőtt azoknak a háztartásoknak az aránya, ahol a mérgező gáz miatt riasztott tűzoltóegység szén-monoxid-érzékelőt talált. A számokból az is kiderül, hogy olyan ingatlanban, ahol használtak riasztó eszközt, egy ember sem vesztette az életét. A balesetek megelőzhetőek, ennek ellenére minden évben áldozatokat szed a mérgező gáz.

Az elmúlt fűtési időszakban, vagyis 2017. október 15 - 2018. április 15. között Fejér megyében huszonkilenc szén-monoxiddal kapcsolatos bejelentés érkezett a katasztrófavédelemhez. Az esetek felében a tűzoltók kimutatták a mérgező gáz jelenlétét a levegőben. Szén-monoxid-mérgezés miatt januárban Székesfehérváron egy férfi életét vesztette, tizenötön pedig kórházba kerültek az előző fűtési szezonban.

Természetesen csak a megfelelő minőségű szén-monoxid-érzékelők tudják funkciójukat betölteni, és az is fontos, hogy a készüléket a gyártó előírásainak megfelelő helyre és megfelelő módon telepítsük. Fontos tudni, hogy ezeknek az érzékelőknek is van szavatossági idejük: öt-hét év után le kell cserélni azokat. Ezért a már meglévő szén-monoxid-érzékelők gyártói utasítását se felejtjük el ellenőrizni, és a tavalyi elemeket cseréljük ki újakra.

A lakástűzek száma nagyban függ az időjárástól. A statisztikák szerint a fűtési időszakban megemelkedik az ilyen esetek száma, hiszen az emberek több időt töltenek otthon, gyakrabban főznek, és fűteni is kell. Fejér megyében évente átlagosan kétszázharminc lakásban keletkezik tűz, többségük valamilyen nyílt lánggal összefüggő tevékenység végzése közben, mint például a fűtés, a sütés-főzés és a dohányzás. Az elmúlt egy hónapban – ahogy a hűvösebb éjszakák beköszöntöttek - átlagosan minden második nap olyan lakástűzknél avatkoztak be a tűzoltók, amelyek a fűtéssel hozhatóak összefüggésbe.

Országosan is elmondható, hogy a lakástűzek többsége emberi mulasztásra vezethető vissza, amiből viszont az következik, hogy megelőzhetőek lennének. Azokban a lakásokban, ahol füstérzékelő van, nem alakul ki komolyabb tűz, hiszen ezek a készülékek átlagosan egy percen belül jeleznek, így a lángokat már kialakulásukkor meg lehet fékezni. Riasztásukkal az alvó embert is felébreszthetik, nagyobb esélyt adva a menekülésre.

A fűtési szezon kezdetekor fontos a fűtőberendezések és a kémények állapotát is felülvizsgálni. Egy elkoszolódott kazán teljesítménye romlik, működése veszélyt jelent. Fontos, hogy csak olyan tüzelőanyaggal fűtsünk, amelyet a fűtőberendezés gyártója előírt. Emellett a kályhában vagy kazánban tilos háztartási hulladékot égetni, hiszen azzal a környezetet szennyezzük, ráadásul fokozódik a korom- és kátránylerakódás a kémény belsejében, szűkül a füstelvezető belseje. A kémény belső falára lerakódó és egyre vastagodó kátrány- és koromréteg a fűtés során izzani kezdhet, akár meg is gyulladhat, végső soron kéménytűz alakulhat ki, a lángok pedig hamar továbbterjedhetnek a lakás többi részére is. Fűtés alkalmával a tűzvédelmi szabályokról se feledkezzünk meg. A kazánok, kályhák, kandallók közvetlen közelében ne tároljunk éghető anyagot, tűzifát, papírt. Sok esetben a fűtőberendezésekből kipattanó szikra okoz lakástűzet. *Fejér Megyei Katved. Igazgatóság*

<p>Szabadtéri tűzgyújtás</p> <p>A hulladék égetése alapvetően TILOS!</p> <p>Avar és kerti hulladék csak az önkormányzat rendelkezésére bocsátottak szerint égethető.</p> <p>Erdőben csak a kijelölt helyen lehet tüzet gyújtani.</p> <p>A tüzet nem szabad őrizetlenül hagyni.</p> <p>Tűzgyújtási tilalom idején tilos tüzet gyújtani az erdőterületeken, valamint a fásításokban és az ezek 200 méteres körzetén belül lévő külterületi ingatlanokon.</p> 	<p>Elérhetőségek:</p>  <p>www.katasztrofavedelem.hu 1149 Budapest, Magyaróvár út 43. Postacím: 1903 Budapest, Pf. 314. E-mail: okf.egyfelhazszolgalt@katasztrofavedelem.gov.hu Telefonszám: (+36-1) 469 4338</p>  <p>www.katasztrofavedelem.hu/otb</p>  <p>NHKV NEMELTI HULLADÉKGAZDALKODÁS KOORDINÁLO ÉS VÁGYONKEZELŐ Zrt. www.nhkv.hu</p>  <p>NE ÉGESD! GYŰJTSE SZELEKTÍVEN!</p>	<p>FONTOS A KÖRNYEZETE, OTTHONA BIZTONSÁGA?!</p>  <p>NE GYŰJTSA! GYŰJTSE SZELEKTÍVEN!</p> 
<p>A füstérzékelő életet menthet!</p> <p>Magyarországon évente 6500 lakásban pusztítanak a lángok. A füstérzékelő tűz esetén még az alvó embert is riasztja.</p>  <p>Gondoljon otthona és szerettei biztonságára: a tűz és a füst korai észlelése érdekében használjon füstérzékelőt!</p>	<p>Kéménytűzek veszélyei</p> <p>A műanyag, a rongy, a szemét égetése szennyezi a levegőt, rongálja az egészséget és károsítja a kéményt.</p> <p>A kéménytűzek nagy részét a kürtöbten lerakódott korom okozza.</p>  <p>Ellenőriztesse rendszeresen kéményét!</p> <p>Kéményseprő ügyfélszolgálat: 1818 (9.1-es menü) www.kemenysepr.es.katasztrofavedelem.hu</p>	<p>Szelektív hulladékgyűjtés, a megoldás!</p> <p>Hogy miért?</p> <ul style="list-style-type: none"> A háztartásban keletkezett hulladék nagy része újrahasznosítható. Óvja a környezetét. Védi az egészségét.  <p>Gyűjtse szelektíven a hulladékot, ezzel ön is sokat tesz a tisztább környezetért!</p>

Nemzeti minősítő gyakorlat Dunaújvárosban

Nagyszabású és látványos gyakorlatsorozatot szervezett a Magyar Vöröskereszt és a Fejér Megyei Katasztrófavédelem szeptember 28-29 között Dunaújvárosban, ahol a hivatásos és önkéntes szervezetek életszerűen gyakorolhatták a különböző mentési illetve kárelhárítási feladatokat, egyben bizonyíthatták rátermettségüket, tudásukat, hogy megkapják a szükséges minősítést.

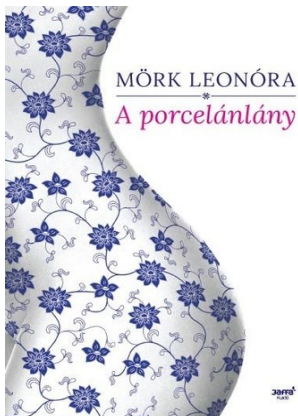
Az Enying Járás Önkéntes Mentőcsoport tagjaként a lajoskomáromi tűzoltók is részt vettek a gyakorlaton. Feladatuk az árvízi védekezés volt, ahol a Katasztrófavédelem és Vízügyi Igazgatóság munkatársai irányításával mobilgátat állítottak fel, majd nyúlógátat építettek. A nemzeti minősítő gyakorlaton minden résztvevő szervezet sikeresen szerepelt.

szerkesztőség



A lajosi tűzoltók feladata a mobilgát felállítása volt

Könyvajánló: Mörk Leonóra: A porcelánlány



Egy fotóalbum, egy emlékkönyv és egy biedermeier komód – ennyi jut Lilinek a családi hagyatékából. Az örökség mégis meglepetéssel szolgál: amikor a lány felfedez az interneten egy régi udvarházról készült fotót, rájön, hogy az épület nem véletlenül ismerős neki, a századfordulós emlékkönyvben találkozott vele. De hogy került egy északnémet kastély képe 1914-

ben egy miskolci polgárlány emlékkönyvébe?

Lili nyomozni kezd, a megfejtéshez azonban csak akkor jut közelebb, amikor a munkahelyéről egy távoli, keleti-tengeri szigetre küldik. Ott akad rá a vörös téglás udvarházra, és váratlan segítőtársra lel a romos épület új gazdájában. Amikor kinyitják a kastély padlásán talált, első világháborús katonaládát, izgalmas utazásra indulnak a múltba. A régi levelek, rajzok és fotók két fiatal megható és fájdalmas történetét mesélik el, akik száz évvel korábban szerettek egymásba. Az első világháború miatt azonban búcsút kellett mondaniuk egymásnak. Vajon találkoztak-e még valaha?

Lili egyre mélyebbre merül a régmúlt emlékeibe, és közben nemcsak az üknagymamája, hanem a saját élete sorsfordító kérdéseire is választ kell találnia. Meddig élhet úgy, hogy nem vesz tudomást azokról a körülményekről, amelyek megbetegítik? Választhat-e másik utat?

„*„Csodaszép borítóban csodaszép történet. Röviden így foglalnám össze A porcelánlányt, amely az első fejezettől a végéig elvarázsolt. Mörk Leonórárt eddig csak újságíróként ismerem, de biztosan nem ez lesz az egyetlen könyvem tőle. A két szálon és időben futó történetek amúgy is kedvenceim, a magyar író pedig a vörös téglás udvarházzal bravúrosan köti össze napjaink Lilijének és az első világháború idején élő Julikának a sorsát. Miközben sok fontos témát boncolgat, többek között megjelenik benne az ártatlan szerelem, a gyereknyaság, a háborús szörnyűségek, a homoszexualitás, a fenyegető betegség, a monotonitással járó kiégés és a mindennapok élvezetének kiemelt jelentősége. Bár a regény nyelvezete végig nagyon mai, mégis hihetetlenül igényes.*”

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

Egészségfejlesztési Iroda

Nyitva tartása: hétfőtől péntekig 8: 00-16: 00

Ebben az időszakban a lakosságnak lehetősége van ingyenes táplálkozási tanácsadásra, vércukor mérésre, vérnyomás mérésre, testsúly mérésre!

Helyszín: Orvosi rendelő, EFI Iroda (régii fogorvosi rendelő)



Az Országos Könyvtári Napok keretében 2018. október 4-én a Fiatalok Fehérváért Egyesület, képviseletében Gréczy Szimonetta, az egyesület elnöke tartott előadást a lajoskomáromi könyvtárban.



A résztvevők a tablet működésével is megismerkedtek

Az előadásra olyan 40 év feletti személyeket vártunk, akik digitális tudással alap szinten, vagy egyáltalán nem rendelkeznek, de nyitottak ezen ismeretekre. A tréning, ezen résztvevők felzárkóztatását segítette elő. A cél az volt, hogy bátorítsák a résztvevőket a digitális lét használatára, felfedezésére. Az előadó segítette azt a folyamatot, ami mentén elindulva önálló felhasználókká válhatnak az érdeklődők. Nem az volt a cél, hogy mindenkiből internet gurut képezzenek ezen az egy előadáson. A cél helyretenni a fogalmakat, betekintést adni a világháló, a digitális eszközök és az egész digitális világ felépítésére, kapcsolatára. Megmutatni és feltárni a lehetőségeket, közelebb hozni a résztvevőket és a digitális világot. Kedvet csinálni hozzá. Mind-e mellett a tréning kiemelt hangsúlyt fektetett a biztonságos internetezésre, az internetes etiketre és a digitális éniünk harmóniában tartására, ami hiánypótló és mindenki számára hasznos felvilágosítást adott. Felépítését tekintve egy elméleti alapozásból és gyakorlati részből állt. A gyakorlati részhez mobil digitális labort is biztosítottak, lehetőség nyílt tabletek használatára.

A rendezvényen 15 fő vett részt, melyből 9 fő 60 év feletti. Ez a szám is jól jelzi, hogy az idősebb korosztály, - kis segítséggel - szívesen él a technológia adta lehetőségekkel. Útmutatásra van szükségük, hogy megtalálják azt, ami valóban hasznos számukra. Újságot olvashatnak az interneten, ott hallgathatják a rádiót, nézhetik a tévéműsorokat. A közösségi oldalakon recepteket, fotókat cserélhetnek. Rég nem látott ismerősökkel vehetik fel újból a kapcsolatot, a kapcsolattartás egyszerűbbé válik. Ez az alkalom remek lehetőség volt arra, hogy a digitális tudásra vágyók átfogó képet kapjanak a világháló nyújtotta lehetőségekről, és ösztönözze őket a továbblépésre.

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely

Így foghatsz meg 500 kalóriát naponta, ezeknek az egyszerű tippeknek a segítségével.



Kedves olvasók!

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

Fél kiló leadásához heti 3500, napi 500 kalória deficitre van szükség. Ez borzasztó soknak tűnik első ránézésre, de néhány egyszerű változtatással könnyedén lefaragható, és az eredményen te is meg fogsz lepődni.

Az ember sokkal több felesleges kalóriát visz be a szervezetébe nap közben, mint gondolná. Ha ezeket megtalálod az étrendedben, és kiiktatod őket, úgy fogyhatsz, hogy közben egyáltalán nem kell szenvedned.

Így foghatod meg a kalóriákat

Ahhoz, hogy ezt a kalóriadeficitet megteremtsd nem kell beköltözni az edzőterembe, de még arra sincs szükség, hogy lényegesen kevesebbet egyél. Csak egy kis igazításra van szükség 5 különböző területen, és már be is indul a fogyás.

Ha nem akarod lényegesen alacsonyabbra belőni a kalória bevitelledet, a mozgás adagodon kell változtatnod. Elég napi 100 kalóriával többet elégetni. Ezt megteheted azáltal, hogy növeled az intenzitást, vagy az edzések időtartamát, de érdemes lehet kicsit változatosabbá tenni a programot is, mert az újdonság varázsa mozgósítja az ember energiataartalékait.

Próbáld megtalálni az étrendedben a rejtett zsírból származó kalóriákat, és fogd vissza őket! Ez a kis változtatás már önmagában nagy eredményt hozhat, akár napi 100 kalóriát is megspórolhatsz így. Használj kevesebb olajat főzésnél vagy a salátádra, és válassz alacsony zsírtartalmú tejtermékeket!

A másik apró trükk, ami hasznos lehet az, ha beszerezel egy konyhai mérleget. Az ember adagjai hajlamosak észrevétlenül megnőni, így nem árt, ha kéznél van egy mérleg, hogy mindig ellenőrizni tudd a porciókat. Ha túl nagy tányérokat használasz, az adagok kisebbeknek tűnnek benne, így érdemes lehet kisebb tányérokra váltani. Ezzel is legalább 100 kalóriát spórolhatsz megadnak.

A negyedik százast a poharadban érdemes keresni. A legtöbb italban bujkálnak kalóriák, hiába igyekszel alacsonyan tartani a folyadékon keresztüli kalóriabevitelt. Kutatások azt mutatják, hogy a napi kalóriamennyiség 22%-át isszák meg az emberek, így bőven érdemes meghúzni a tejet a kávéban, a gyümölcslevet vagy a turmixok kalóriatartalmát.

Az utolsó 100 kalória megtalálásában az segíthet, ha feljegyzed, mit eszel és mit iszol, mennyit mozogsz nap közben. Akik étkezési naplót vezetnek, kétszer hatékonyabbak a fogyókúrájuk során, mint azok, akik nem. Az étkezési napló nemcsak a súlyleadásban, de a súlytartásban is segíthet, ha elérted az álomsúlyodat.

7 kalóriaégető jógapóz

Ha szeretnéd egy kicsit hatékonyabbá tenni a jógaedzést, hogy biztosan meglegyen az az extra 100 kalória, próbáld ki ezeket a jógapózokat!

Sokan úgy gondolják, hogy a jóga nem jó a fogyáshoz, mert

úgy tűnik, mintha lassú mozdulatokból és hosszú meditációból állna, pedig ez a mozgásforma nemcsak az elmédet edzi, hanem komolyan megdolgoztatja az izmaidat is.

Mivel sokban épít az egyensúlyra és a hajlékonyságra, a hosszan kitartott gyakorlatokhoz és pózokhoz néha komoly izommunka kell, ezért van, hogy egy óra jógával akár 200-600 kalória is elégethető a jóga típusától és az edzés intenzitásától függően.

A legjobb kalóriaégető gyakorlatok

Bár a Bikram- és a Power jógával lehet általánosságban a legtöbb kalóriát elégetni, az sem mindegy, hogy milyen jógapózokat választasz. A most mutatott gyakorlatokat akár otthon is elvégezheted, és, ha rendszeresen belefoglalod őket a napi edzésbe, sokat segíthetnek a fogyásban. Mindegyiket minimum egy percig tartsd ki.

A deszkapóz azért égeti nagyon jól az energiát, mert minden izmodat meg kell dolgoztatnod hozzá. Minél tovább tartod ki a pózt - legyen az fél perc vagy öt -, annál több kalóriát használsz fel.



Deszkapóz

Az oldalsó deszkapóz még keményebb. Ezt nehezítheted a felül lévő láb emelésével, ami a zászló póz, mindkettő erősíti a törzs izmait.

A székpózhoz a tested legnagyobb izmait dolgoztatod meg, ezért égethetsz vele annyi kalóriát. Ráadásul ez egy meglepően kímélő gyakorlat, így bárki kipróbálhatja.

A harcos póz tulajdonképpen kitörés magas kartartással, ami az egész tested megdolgoztatja, nyújtásnak is nagyon jó, ráadásul az egyensúlyérzékedre is szükség van hozzá.

A Chaturanga póz szintén az egész testet igénybe veszi. A karizmok folyamatosan dolgoznak, hogy a felkar és az alkar 90 fokos szöveget zárjanak be egymással. A lábizmok pedig azért, hogy a törzs egyenes maradjon.

A teljes hídállás - Urdhva Dhanurasana - az egész testet igénybe veszi, dolgozik hozzá a láb, a fenék, a vállak és a karok is. Nyújtásnak is tökéletes.



Teljes hídállás

A delfinpóz hasonlít a lefelé néző kutyához, de itt a könyökök is érintik a földet. Egyszerre erősít és nyújt, és jól tesz a tricepsznek.

A napüdvözlés egy kis csalás, hiszen ez nem egyetlen póz, inkább egy egész mozdulatsor, amit a grafika jól illusztrál. A gyakorlat végzése során dolgozik a hasizom, a vádli, a vállak, a bicepsz és a tricepsz. Erősítésnek is kiváló, és feltölt energiával



Meditáció

1. A gyakorlatok végeztével ne felejtse el meditálni egy kicsit, hiszen a mozgás nemcsak a tested, hanem a lelked egészsége miatt is fontos.

EFI Iroda

Dia Virágbolt &

Lajoskomárom Batthyány u. 6.

06 30 619 6467

Egyeztessen időpontot, hogy egyedi igényeihez igazodva megtaláljuk az Önnek megfelelő megoldást

Szolgáltatásaink:

- * telefonos, gyors szaktanácsadás 0 – 24 óráig
- * irodánkban vagy egyeztetett helyen történő személyre szabott kegyeleti ügyintézés

Megrendeléshez kapcsolódó ingyenes:

- * kórházi, hivatali, ÁNTSZ ügyintézés
- * hatósági engedélyek beszerzése, anyakönyveztetés
- * temetések szervezése országosan
- * tájékoztatás, segítségnyújtás a halálesethez kapcsolódó teendőkhöz (özevnyi nyugdíj igénylés, közüzemi szerződés módosítás)

Közvetített, felár nélküli:

- * polgári búcsúztatás, egyházi búcsúztatás szervezése
- * gyászír megjelentetése
- * virágdísz-, sírcsokor-, koszorúrendelés temetésre <<KOSZORÚBÓNUSZ beszámítással>>
- * képszerkesztés ravatalra díszkerettel, temetési fotózás,
- * sírkőmunkák, kriptá, zárólap urnafalhoz

Kegyeleti központ - Sárbogárd



GYÓGYNÖVÉNY ÉS BIOTERMÉKEKKEL BŐVÜLT A CSICSÓKA RUHA ÉS AJÁNDÉKBOLT

Sok-sok akcióval és a megszokott termékekkel várjuk kedves vásárlóinkat! Lajoskomárom Enyingi u. 6.

Nyitva tartás: Hétfő-péntek: 8:00 – 16:30, Szombat: 8:00 – 11:00,
Ebédidő 11:00 - 13:00

Várjuk régi és új vásárlóinkat!

Ízelítő a kínálatunkból:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------|
| - Alfa mix lisztkeverékek | - Goji bogyó | - ALPRO kókusztej |
| - Himalája só | - Xilit | - ALPRO rizstej |
| - Útifűmaghéj | - Svéd csepp | - Szódabikarbóna |
| - Mosódió | - Eritrit | - Kókuszszír |
| - Nádcukor | - Herbária teakeverékek | |
| - Mosószóda | - Mama gyógynövényei termékek | |
| - Csökkentett szénhidrát | - Gluténmentes termékek | |
| tartalmú lisztkeverékek | - Zabliszt | |



Figyelem! Telefonszám változás!



Tájékoztatjuk a Lakosságot, hogy az Enyingi

Orvosi ügyelet telefonszáma megváltozott!

06 22/ 999 614

06 22/ 999 615

Ha virágot szeretne, Évát keresse!

Virágok a mindennapokra,

Virágok alkalomra

- * Ballagási, nőnapi és egyéb alkalomra vágott és cserepes virág
- * Alkalmi és temetői csokrok kötését 40 év tapasztalatával baráti árral, továbbra is biztosítom.
- * Koszorúk ingyenes kiszállítását és minőségi kötését vállalom.

Hívjon bizalommal:

Horváth Tivadarné 06 30/624 64 79

Horváth Tivadar: 06 30/358 74 32

Gazdabolt

Lajoskomárom Batthyány u. 8.

MINDEN AMI A KERT, A HÁZ-
TARTÁS ÉS A HÁZ KÖRÜLI
MUNKÁKHOZ KELL!

Amit kínálunk:

- ◆ - kertészeti jellegű árucikkek széles választéka, vetőmagok,
- ◆ - borászati eszközök, növényvédő szerek és terménynövelő anyagok,
- ◆ - takarmányok, munkavédelmi eszközök és ruházat,
- ◆ - kis- és hobbiállat eledelék és állatgyógyászati termékek

Téli nyitvatartás november 5-től:

- ◆ Hétfőtől- péntekig 8:00-12:00
- ◆ Szombat: 8:00-10:00
- ◆ Vasárnap: zárva



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2018. NOVEMBER 26.

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**

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: 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 házi orvos rendelési ideje:

Telefon:06 (25)506-708; Mobil: 06 (30)9390 833

Lajoskomárom Hétfő 8-11 Kedd: 8-12

Szerda: 14-18 Csütörtök: 11-13 Péntek: 8-12

Középbogárd: Hétfő: 12-14 Csütörtök: 8-10

Tanácsadás: Kedd- 14-15

Foglalkozás egészségügyi rendelés: Kedd; szerda; péntek: 12-13

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)372 226; 06 (22)572 113

Fizioterápia: Hétfő, kedd, csüt., péntek: 14-16 Szerda: 08-10,

Laboratórium: Hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek: 8 - 12

Fogászat: dr. Hasznos Judit (25) 240 374; (30) 474 62 23

Rendelési idő: Hétfő - csütörtök: 12.30 - 18.30

Kedd - szerda - péntek: 07.00 - 13.00

Magánrendelés: szerda: 17.00 - 19.00



Állatorvos: Dr Labossa Tamás Telefon: (30)943-3622

Margaréta Gyógyszertár nyitva tartása: 06(25)241-804

Hétfő, kedd, csütörtök: 8-16, Szerda: 8-18, Péntek: 8 - 14,

AGAPE Evangélikus Szeretetotthon Iroda : (25) 240-304

Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700

Család- és 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 járőr szolgálat: 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

Diá Virágbolt

Amit kínálunk:

- Alkalmi csokrok
- Esküvői csokrok
- Cserepes virág, vágott virág,
- Különleges cserepes virágok
- Kégyeleti koszorúk, 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

Németh Csaba

egyéni vállalkozó

06-30/517-1332

- ▲ Lakásfelújítás -, átalakítás,
- ▲ Faszerkezetű teraszok, előtetők,
- ▲ Faszerkezetű kocsik beállók
- ▲ Térburkolatok,
- ▲ Gipszkartonozás,
- ▲ Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- ▲ Festés - mázolás

A helyszíni felmérés után korrekt árajánlat!

Az összes építőipari munkakörben dolgozunk!

Hívjon bizalommal!

<http://nemoka.hupont.hu>

