



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja V. évfolyam, 11. szám 2018. november

Mestereket, szakembereket ismertek el

Fejér megyében ebben az évben négy vállalkozó nyerte el az Iparos Mester Vállalkozói Díjat. A díjazottak olyan egyéni vállalkozók, akik évtizedek óta valamelyik klasszikus szakmában tevékenységükkel szakmai rangot értek el, elismerést vívtak ki, munkájuk példaértékű. A díjazottak az Fejér Megyei Kereskedelmi és Iparkamarához beérkezett ajánlások alapján kerültek kiválasztásra.

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata javaslatát a Kamara elfogadta, és a helyi asztalosmester 2018. november 7-én ünnepélyes keretek között vehette át a rangos díjat.

Katona Csaba Attila 1968. április 16-án született Enyingen. Édesanyja irodai alkalmazottként dolgozott a lajoskomáromi termelőszövetkezetben. Általános iskolai tanulmányait Lajoskomáromban végezte, már ekkor megmutatkozott az asztalos szakma iránti érdeklődése, hiszen szívesen fűrt-faragott. Édesanyja elmondása szerint; az otthon fellelhető sámlik mindegyike tele volt szeggel. Kézzenfekvő volt, hogy tanulmányait a székesfehérvári Vörösmarty Mihály Ipari Szakképző Iskolában folytatja. 1985-ben, a bizonyítvány megszerzése után, a szakma csinját-bínját a Balatonakarattyai Vollár László asztalosmestertől sajátította el. Két év után, sorkatonai szolgálatra vonult be a hadsereghez. A kötelezettség teljesítése után Enyingen, Gál Baláznál dolgozott tovább, asztalossegédként. Két év után úgy érezte, hogy megpróbálja a saját útját járni. Műhelyt alakított ki Lajoskomáromban, a családi ház mögötti területen. Mestervizsgát tett 1993-ban, majd elindította saját asztalosipari vállalkozását. Az alapanyag, a fa iránti szeretete mellé, így párosulhatott kreativitása is. Azt csinálja, amit szeret, a megrendelők óhajai és kívánságait teljesítve. Kiváló szakmai tudás, rengeteg munka, bátorság és egy kis szerencse is kellett ahhoz, hogy a vállalkozás elinduljon.



Megyénkben négy vállalkozó nyerte el a rangos díjat

Lakossági és közületi munkákat egyaránt elvállal. Mindezek mellett a falu érdekében is sok társadalmi munkát végez. A céget nem reklámozza, mégis sok a munkája, az elégedett ügyfelek egymásnak ajánlják a kiváló szakembert. Minden igény egyedi, a megrendelők kitalálják, internetről szedik, lerajzolják, hogy milyen formájú, színű ajtót, konyhaszekrényt akarnak. Az asztalosmester pedig megvalósítja az elképzelést. A tapasztalt szakember keze alól, olyan minőségű bútorok kerülnek ki, amelyek méltán aratnak sikert. A helyi önkormányzat és a falu szépítése is mindig kínál munkákat, amelyeket különösen nagy örömmel és lelkesedéssel vállal. Katona Csaba fiatal korától aktívan részt vállal Lajoskomárom közösségi életében. Ma is tagja a helyi öregfiúk futballcsapatnak, aktívan részt vesz a település rendezvényein, mindig számítani lehetett segítségére, amikor közösségi munkára kerül sor. A falu asztalosmestere tehetségével, szorgalmával, kitartásával, örökös újtó szándékkal és talpraesettséggel magas szakmai szintekre jutott. Közvetlensége, nyíltsága, egyszerűsége, barátságos személyisége és őszinte jelleme révén sok baráttra tett szert, és ezek a tulajdonságai segítették sikerei elérésében is. Katona Csaba szakmai életútja példa értékű lehet mindenki számára. A szakmai alázat, szorgalom, elhivatottság minden tevékenységén felfedezhető. Az asztaloság iránti szeretete, minden elkészült munkájáról sugárzik.



Katona Csaba aktív szerepet vállal a település közösségi életében is

Ízelítő a tartalomból:

25 éves a Gazdakör,	
Minősítő gyakorlat	2 oldal
Sajtóközlemény:	
Fűtés korszerűsítés	3 oldal
LIKE félidős beszámoló	4 oldal
Könyvajánló,	
Négy nemzedék	5 oldal
Menopausa időszaka	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7-8 oldal

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!

szerkesztőség

A 25 éves gazdakör

Igazándiból már huszonhat! Az alakuló közgyűlés 1992. július 3-án történt. Az alakuló létszám 28 fő volt. A gyűlést Macher Pál akkori polgármester vezette le. A gyűlésen a lajosiakon kívül részt vett Vödrös Csaba (orsz. szöv. ügyv.



Az alapító tagok meghatódva idézték fel a megalakulás éveit.

elnök), Szabó Sándor András (Megyei FM Hiv. elnök), Dr. Szabó László jogtanácsos, és Horváth László MDF megyei Hivatal vezetője. A taglétszám év végére 42 főre bővült, amikor decemberben 1992/205 -ös számmal bejegyzésre került a cégbíróságon Fejér megyében elsőként a Lajoskomáromi Gazdakör. A gazdakör a megalakulása óta folyamatosan működik, és a megyében azóta is a legnagyobb taglétszámmal bír. November 24-én tartottuk jubileumi közgyűlésünket a tornateremben, melyen részt vettek a MAGOSZ vezetői, a gazdakör alapító tagjai és a szervezet jelenlegi tagsága.

Így történt, hogy a jubileumi közgyűlésen együtt ünnepelt a lajosi gazdákkal többek között Jakab István, a Magyar Országgyűlés alelnöke, a Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Országos Szövetségének (Magosz) elnöke, Jakab Tamás a Magosz főtájtára, Kiss Norbert Ivó a Fejér Megyei Gazdakörök Szövetségének elnöke és Varga Imre a Fejér Megyei Agrárkamara elnöke.



Jakab István örömmel beszélgetett a fiatal gazdákkal

Díszvendégek sorában üdvözölték a Gazdakör alapító tagjait. A finom ebéd elfogyasztása után Jakab István rövid áttekintésében vázolta a magyar agrárgazdaság jelenlegi, és a 2020 után várható helyzetét. Ezután oklevéllel köszönte meg az alapító tagok kitartó munkáját, mellyel összefogták a térség mezőgazdasági vállalkozóit. *Havranek György - Gazdakör elnöke*

Minősítő gyakorlat

Az önálló vonuláshoz szükséges gyakorlaton vettek részt a lajoskomáromi tűzoltó egyesület tagjai, amelyet a megyei katasztrófavédelmi igazgatóság illetékesei minősítettek. Erre



A feladatok végrehajtásába 21 fő tűzoltót sikerült bevonni

a gyakorlatra évente kerül sor. Önkéntes tűzoltó egyesületünk a vállalt készenléti idején belül 2016. január 1-től hivatásos tűzoltó egység közreműködése nélkül, önállóan végez tűzoltási és műszaki mentési tevékenységet. Az önálló beavatkozás kritériuma az éves minősítő gyakorlat amely során rátermettségükről, és szakmai készségeikről adnak számot beavatkozó, önkéntes tűzoltóink.

A gyakorlat feltételezése szerint Kerekerdő Evangélikus Óvoda irodája kigyulladt, és a füsttel telítődött épületben egy kisgyermek bennrekedt. A kikerülő egység feladata a tüzeset felszámolása, és a személy mentése volt. A Gesztenyefasorban egy autó fának csapódott, egy személy az autóból szorult. Ennél a kárhelyszínnél a műszaki mentés és a személy mentését kellett megoldani.

A gyakorlat során különböző feladatokat kellett megoldani a résztvevőknek, mint például az EDR rádió használata, rádióforgalmazás, a rendelkezésre álló szivattyúk, gépjárműfecskenő használata, a légzőkészülék alkalmazása zárt, füsttel telített helyiségben, életmentési feladatok. A gyakorlat végrehajtása sikeres volt, ennek eredményeképpen az önálló vonulási státusz továbbra is megmaradt. *szerkesztőség*

Téli programajánlat

2018. december 8. szombat
Adventi vásár 14 órától

2018. december 15.
Adventi koszorú

2018. december 19.
Zeneiskolások ünnepi koncertje

2018. december 27.
Kiss Ferenc György
Röplabda torna

2018. december 29.
Sajtkupa

2019. február 2.
Néptáncosok bálja

Szelence

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt Lajoskomáromban a Komáromi u. 11/a alatti üzletünkbe!

Boltunkban bőséges áruválasztékkal (ajándéktárgyak, papír-írószer, fonalak, kreatív-hobby és nyomtatványok), folyamatos akciókkal, udvarias és körültekintő kiszolgálással várjuk kedves vásárlóinkat.

**Nyitva tartás: hétfőtől - péntekig 8-11-ig és 14-17-ig
Szombat: 8-11-ig**

Sajtóközlemény: Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata tulajdonában levő épületek fűtőkorszerűsítése



A TOP-3.2.2-15-FEI-2016-00004 azonosítószámú, „Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata tulajdonában levő épületek fűtőkorszerűsítése” elnevezésű projekt keretében nagyszabású beruházás valósult meg. A korábbi elavult fűtésrendszerű önkormányzati épületek kedvezőtlen körülmények között működtek, a projekt segítségével Európai Uniói színvonalú, magasabb komfortfokozatú, energiatakarékos és környezetbarát intézmények jöttek létre.

A fejlesztés eredményeként olyan középületek jöttek létre, ahol az energiatakarékos technológiai megoldások alkalmazásával a település fenntartási költségei szignifikánsan csökkennek. Hosszútávon pedig a település éves széndioxid kibocsátása jelentősen csökkenni fog, ezzel is hozzájárulva a település természeti környezetének megőrzéséhez és energiabiztonságának megteremtéséhez.

Az Önkormányzat a Polgármesteri Hivatal udvarában átalakította a kazánházat, amellyel korábban a Hivatal épülete került kifűtésre. A kazánház belső átalakításával megteremtettük a lehetőségét egy nagyobb teljesítményű, faaprítékkal és hasábfával egyaránt üzemeltethető kazán telepítésének. A kazán egy újonnan létesített, talajban vezetett, előszigetelt fűtő csővezeték-párral az Önkormányzati tulajdonú/fenntartású épületek hőközpontjaihoz csatlakozik, és a meglévő gázfogyasztás részleges vagy teljes kiváltásával számottevő költség-megtakarítást indukál mindamelllett, hogy helyben rendelkezésre álló, megújuló forrásból származó fűtőanyaggal képes üzemelni.

Mindegyik épület 100%-ban Önkormányzati tulajdonú:

- ▲ Egészségház, 8136 Lajoskomárom, Ozorai utca 1.
- ▲ * Gyógyszertár és Fogorvosi Rendelő,
8136 Lajoskomárom, Komáromi utca 2.
- ▲ Mozi, 8136 Lajoskomárom, Komáromi utca 1.
- ▲ * Művelődési ház,
8136 Lajoskomárom, Komáromi utca 6.
- ▲ Polgármesteri Hivatal és Könyvtár épülete,
8136 Lajoskomárom, Komáromi u. 4.
- ▲ Óvoda, 8136 Lajoskomárom, Gesztenyefasor utca 2.
- ▲ Iskola Főépülete és Tornaterme,
8136 Lajoskomárom, Gesztenyefasor utca 4.

A felsorolt összes épület megfelel a „TOP 3.2.2-15.: Önkormányzatok által vezérelt, a helyi adottságokhoz illeszkedő, megújuló energiaforrások kiaknázására irányuló energiaellátás megvalósítása, komplexfejlesztési programok keretében” c. pályázati konstrukció kritériumként megfogalmazott, minimum „FF Átlagos” épületenergetikai követelményértéknek. A fejlesztés keretében az alábbi önállóan támogatható tevékenységek valósultak meg:

- * Meglévő kazánház átalakítása nagyobb teljesítményű biomassza kazán fogadására - Fűtési távvezeték kiépítése a központi kazánházból a nevesített épületekhez;
- * Hőközponti átalakítások megvalósítása annak érde-



Az intézmények udvarán összesen kb. 600 méter távhővezeték épült

kében, hogy a biomassza hőforrásból érkező energiát az épületek fűtési rendszerei hasznosítani tudják.

A fejlesztés önállóan nem támogatható tevékenységet nem tartalmaz. A fejlesztés illeszkedik a Fejér Megyei Területfejlesztési Program alábbi pontjaihoz: I. Fejér megye stratégiai programjával foglalkozó fejezet 13. Horizontális prioritás: A természeti és épített környezet megóvása, életminőség javítása és szemléletformálás alfejezet (86. oldal), illetve a dokumentum II. Fejér megye operatív programja fejezet 13. Horizontális prioritás: A természeti és épített környezet megóvása, életminőség javítása és szemléletformálás alfejezete 13.2. Az energiahatékonyság javítása és a megújuló energia fokozott bevonása az energiaellátásba alpontjához. A települési önkormányzat feladatai közé tartozik a külterületi utak, valamint a tulajdonában álló telkek tisztítása, karbantartása. Ezen tevékenység közben nagy mennyiségű fa- és fás hulladék keletkezik, amelyet eddig csak részben, a Polgármesteri Hivatal fűtésére használtak fel. Az újonnan létesített biomassza kazánban ezek az anyagok eltüzelésükkel CO₂ semleges hőenergiát tudnak biztosítani. A helyben elérhető erőforrásra épülő, megújuló energiaalapú energiatermeléssel közcélú intézmények helyi fűtési igénye elégíthető ki. A biomassza kazánrendszer üzemeltetését az önkormányzat végzi. A jelenlegi, évi átlagos 9,35 M Ft földgáz energiafordítóra fordított költségek a fejlesztés eredményeként 3,43 M Ft-ra csökkenhetnek. A biomassza alapú rendszer által megtermelt energia mennyisége évi 423,13 MWh, azaz 1523,268 GJ. *Önkormányzat*

FIGYELEM !!! Bizonyára mindannyiunk polcán van olyan gyermekkönyv, játék amelyet már rég nem vettünk a kezünkbe, amit megőriztünk emlékként, de igazából már nem tartunk rá igényt. Akadnak olyan gyermekek, akik örülnének ezen a dolognak. **Szeretettel várunk minden olyan gyermekkönyvet, kifestőt, képregényt, játékot, amivel már nem játszanak, gyermekeik de szeretnék, ha más gyermek is örülne neki!** A felajánlott tárgyakat a **Könyvtárba** szíveskedjenek leadni! Az adományok az Adventi Vásáron találnak új gazdára. A rendezvény teljes bevételét az előző évekhez hasonlóan a Gyermekjóléti Szolgálat és a Szociális Bizottság rászoruló családoknak osztja szét!

LIKE félideős beszámoló

SZÉCHENYI 2020



BEFEKTÉTES A JÖVŐBE

European Regional
Development Fund



A LIKE EFOP pályázata a félidejéhez közeledik, így sajtó megjelenési kötelezettségeink teljesítéséhez összefoglaljuk az eddig történeteket.

Egyesületünk 2016. decemberében nyert el 25 millió Ft támogatást, melyeket rendezvényszervezésre, kompetenciafejlesztésre, csapatépítésre és a haza szeretetére való nevelésre költhetünk/költhetünk el. Rendezvényeink az alábbiak voltak:

2017. április – Budapesti kirándulás, melyen ellátogattunk a Láthatatlan kiállításra, a Terror Házába és egy szabaduló szobába – **227.132 Ft**

2017. július – Falunap, melyre sikerült elhozunk a teljesség igénye nélkül Benke Laci bácsit, Rubint Rékát, MC Hawer és Teknőt, valamint Sub Bass Monstert, mellettük mászó fal, ugrólóvár és mobil kalandpark, szűrősátor, focikupa fogadta a kilátogatókat – **2.303.724 Ft**

2017. augusztus – Sporttábor, a már évek óta magas színvonalon megvalósuló sporttábor szervezéséhez nyújtott a pályázatunk óriási segítséget. Egyesületünk **2.063.347 Ft** támogatást költött el a táborra, melynek nagy részét a piaci alapon nyújtott étkeztetés tett ki, amelyet eddig Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata vállalt fel, e mellett sikerült kifizetnünk a fürdőbelépők és pólók nagy részét, valamint a zárónapra sikerült lehozunk Kasza Tibit. A tábor életéhez szükséges további költségeket támogatók adományából sikerült fedezni.

2017. augusztus – Észak- Magyarországi kirándulás, melyen segway-eztünk, ellátogattunk a Kékes-tetőre, a Recski munkatábor egykori helyszínére, börtönmúzeumba, a Siroki várhoz, a Szalajka-völgybe, az Aggteleki cseppkőbarlangba, az egri város alatti múzeumba, az Egeri várba, valamint a Demjéni barlangfürdőbe – **1.249.450 Ft**

2018. augusztus – Sporttábor, az idei évben **1.979.900 Ft** támogatást költöttünk el a táborra, melynek nagy részét idén is a piaci alapon nyújtott étkeztetés tett ki, e mellett sikerült kifizetnünk a fürdőbelépők és pólók nagy részét, valamint a nyitónapra lehozunk Nyilasi Tibor volt válogatott labdarúgót. A tábor életéhez szükséges további költségeket támogatók adományából sikerült fedezni.

2018. november – Budapesti kirándulás – Egyesületünk felajánlotta az általános iskola részére egyik kirándulását, így az iskola életében nagy szerepet betöltő DÖK tagok elmehettek a Csodák Palotájába, egy szabaduló szobába, valamint a Természettudományi múzeumba – **287.270 Ft**

Az elmúlt 2 évben sikerült kis falunkba elhozni országosan elismert szakembereket; Dr. Mérő László, Dr. Bagdy Emőke, Vujity Tvrtko, Kádár Annamária – **2.000.000 Ft**

A pályázathoz tartozik még 40 alkalomra workshop, melyet a kezdeti érdeklenség után áthelyeztünk az általános iskolába. Itt több éves rutinnal rendelkező szakemberek tartottak a felsős osztályoknak önismereti tréningeket, csapat-

összetartást, továbbtanulási felkészítőt, kompetencia tréningeket. A tréningek minden esetben sikeresnek bizonyultak, a gyerekek jól érezték magukat, előfordult, hogy az udvarra kellett költözni, mert a hangos nevetésekkel teli pillanatok zavarták a többi órát. – **2.400.000 Ft**

Mindezek mellett a Lajoskomáromi tábor utaztatásait is sikerült megoldanunk, és egyéb programokat is szerveztünk.



A LIKE programjai során eddig nem ismert mozgási formákat próbálhattak ki a fiatalok

Összességében elmondható, hogy az elmúlt 2 évben a falu lakosságánál nagyobb létszámot sikerült rendezvényeinken megmozdítani. Mindezt úgy, hogy az **aktív LIKE tagok száma összességében már a 10 főt sem éri el**. Így szeretnénk a falu tenni akaró lakosai felé fordulni kérésünkkel, szeretettel várunk mindenkit, aki aktív tagja kíván lenni a falu életének. Ekkora létszámmal a szervezés megterhelő, a jövőbeli programok megszervezése nem biztosított. **A jelentkezés nincs korhatárhoz kötve**, hiszen manapság már nem csak a fiataloknak szól a LIKE.
Banász Ádám - elnök

„Kiss Ferenc György”

RÖPLABDA TORNA

2018.12.27.

Helyszín:

Gesztenyefasori
Általános Iskola -
TORNATEREM

Várjuk a régi és új
csapatok
jelentkezését
december 21-ig!

Napközben
BÜFÉ a
helyszínen.

NEVEZÉSI DÍJ:
8000 Ft/csapat

Szervezők:

Gábor Dani

G.-Hartmann Gabi

Könyvajánló: Sofia Lundberg: Az elveszett nevek füzet



Egy ember életébe annyi szeretet, boldogság és szomorúság befér. Ha időt szánunk rá, hogy meghallgassuk. Doris 1928 óta ugyanazt a címes füzetet használja. Ebben szerepelnek mindazok, akikkel élete során találkozott. Most egyedül él Stockholmban, a bastugatani lakásában. A füzetben szereplő legtöbb ember neve áthúzva, mellette ott áll: meghalt. Doris magányát mindössze a szociális gondozók látogatása, valamint húga unokájával, az Atlanti-óceán túloldalán lakó Jennyvel való beszélgetései szakítják meg. Egy szép napon Doris elkezd írni a címes füzetben szereplő barátairól, hogy Jenny, az egyetlen ember, aki emlékezni fog rá, örökölhesse az emlékeit is. Az elveszett nevek füzeté megható történet, amely mély érzelmekkel írja le mindazokat az élettapasztalatokat, amelyeket egy idősebb ember magában hordoz. A történet átível egy hosszú, megpróbáltatásokkal teli életen, elrepíti az olvasót a tovatűnt idők Párizsába, New Yorkba és Stockholmba. Lenyűgöző olvasmány, az ember beleborzong, és olyan gondolatai támadnak, amelyek messze túlvisznek a regény cselekményén.

"a legszebb könyv amit 2018-ban olvastam"

"Sofia Lundberg érzékletesen ábrázolja az öreg hölgyet, aki méltósággal viseli életének fájdalmait, tragédiáit. Egy szép és szomorú történetet olvashattam az öregségről, a magányról, barátságokról, a boldogság kereséséről, és a bánatról. Egy nagy szerelemről, amelyet soha nem fog elfelejteni Doris."

"Csodálatos történet."

"Az a fajta könyv amit sajnál az ember, hogy vissza kell vinni a könyvtárba. Sajnos csak kölcsönben az enyém. Mindenkinek ajánlom aki szereti a lélekre ható, nem könnyed témákat. Minden sora fogva tartott. Kb. 5 perce fejeztem be és most nem tudom mit kezdjek az életemmel, mint általában egy jó könyv után. :D"

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, EFl Iroda (régí fogorvosi rendelő)

Négy nemzedék

A képen családunk négy nemzedéke: négy Csida József látható. 1d. Csida József, ifj. Csida József, Csida József Benjamin, s a sorban a legfiatalabb, Csida József Zoltán. Nagypám id. Csida József a múlt év decemberében töltötte be a 90. évet – reméljük, hogy feleségével, nagymamámmal, Csida Józsefné Troppert Aloisiával (86) együtt, akivel 66 éve házasok, s vigyázó szemeikkel még sokáig kísérnek minket: menyüket, három unokájukat és hét dédunokájukat. Nagypámat a II. világháború végén, 17 évesen behívták katonának, és már hazafelé tartott, amikor fogságba esett, ahol nehéz éveket élt át. Hazatérése óta nem szívesen ment messzebb annál, mint „addig, ameddig a templom tornyát látom”. Szorgalmát és munkabírást mindenki csodálja ugyanúgy, mint a feleségét, Lujza nagyanyámét, aki a mai napig még az egész családra főz. Kívánjuk, hogy a Jóisten adjon nekik sok erőt és egészséget!

Daumoser-Csida Krisztina



Négy generáció együtt ünnepelt

Egészségnap az óvodában

Az egészséges táplálkozás az egészség megőrzés alapja. Nem beszélhetünk egészséges életmódról akkor, ha nem táplálkozunk egészségesen. Minél korábban kezdjük egészséges étellel etetni a még egészséges gyermekeket, annál valószínűbb, hogy egészséges felnőttekké válnak.

2018. november 23-án délelőtt egészségnapot tartottak, a Kerekerdő Evangélikus Óvodában, melyre a szülőket is meghívták. Szorgos kezek a begyűjtött gyümölcsökből, zöldségekből az óvónénik segítségével finom, salátákat, falatkákat készítettek. Minden csoportban változatos és cselekedtető programokon vehettek részt a kisgyermek.



A gyerekek bátran ismerkedtek új ízekkel

szülőknél Kispál Orsolya Alternatív Képességfejlesztő Tanácsadó, tartott előadást a kisgyermek egészséges fejlődéséhez szükséges környezet megteremtéséről.

szerkesztőség

Menopausa időszaka- női változás

Kedves olvasók!

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



A 40-50 év körüli hölgyek táborában igen sokaknak okoz problémát a mindennapi életvitelükben, a szerveztükben végbemenő változás, amelyet menopauzának hívnak. Mindenki szeretné elkerülni a kellemetlen tüneteket, vagy legalábbis a gyógyszerek szedését.

„A tünetek **hormonpótlással kezelhetők, azonban a kalcium, D- és K-vitamin szedése is csökkenti a panaszokat.** Fontos odafigyelni az egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra, ugyanis ezek rendkívül fontosak a szív- és érrendszeri megbetegedések és a csontritkulás kialakulásának megelőzésében. A változókorban se feledkezzünk meg a rendszeres nőgyógyászati szűrővizsgálatokról” – tanácsolja dr. Nagy László Zoltán.

Néhány természetes praktika:

* A hőhullámok enyhítése és a testsúly növekedésének elkerülése érdekében **fogyassunk minél kevesebb koffeint, alkoholt, fűszeres ételt** – ezek feleslegesen felpörgetik az amúgy sem épp nyugodt testet. A cigarettát pedig felejtjük el!

* Az álmatlanság és alvászavarok ellen jól működhet, ha hozzászoktatjuk magunkat egy állandó elalvás előtti rutinhoz. Egy citromfű tea elkortolása mellett lapozzuk át a kedvenc magazinkat vagy olvassunk pár oldalt. Törekedjünk arra, hogy a napi edzést lehetőleg ne közvetlenül az elalvás előtti órákban végezzük.

* A bőr változásaira reagálva ne a kozmetikai arzenálhoz nyúljunk feltétlenül. **Fogyassunk sok folyadékot**, száraz bőr esetén pedig ne fürödjünk a szükségesnél többször.

* Életünknek ebben a szakaszában a **fejfájás és migrén** is erőteljesebben jelentkezhet, de van egy jó hírünk: a menstruáció elmaradásával ez mérséklődik. Addig is készítsen a fejfájása jelentkezéséről naplót, hogy megfigyelhesse, valóban a ciklushoz köthető-e.

* Nem utolsó sorban pedig gondoljunk csak arra, hogy a változókor követően mennyivel kevesebb gondot kell majd fordítanunk a fogamzásgátlásra, és **sokkal szabadabbá válhatunk a hálszobában is!**

Felnőtteknek naponta **75-120 mikrogramm a javasolt K-vitamin mennyiség.** Lássuk, milyen zöldségekben, gyümölcsökben vagy húsfajtákban találjuk meg!

1. Kelkáposzta

Az egyik **leggazdagabb K-vitamin forrás.** Ez a sötétzöld leveles zöldség sok fontos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, emellett jelentős antioxidáns hatású is. Optimális felhasználása főtt formában történik.



2. Spenót

Szintén az egyik legegészségesebb, ráadásul népszerű leveles zöldség, amely kitűnő K-vitamin forrás. Egy adag **főtt spenót közel 900 mikrogrammot tartalmaz** ebből a létfontosságú tápanyagból.

3. Száritott gyógynövények

Ahogy azt már a régi időkben is tudták az emberek, a gyógynövények különféle fontos tápanyagokkal vannak tele, beleértve a K-vitamint is. A **száritott bazsalikom, zsálya, kakukkfű, koriander, majoránna, oregánó és a petrezselyem** mind-mind választható K-vitamin forrás, amelyeket könnyedén használhatunk ételünk elkészítésében, és még E-vitaminnal is ellátnak

4. Fűszerek

Jelentős mennyiségben tartalmaz C- és E-vitamint, ezért a **chili por remek fűszer az ételekhez, ráadásul napi K-vitamin bevitelünk is meglesz belőle.** A curry por, a paprika és a cayenne bors szintén ellát minket K-vitaminnal. Igyekezzünk hozzáadni őket levesekhez, salátákhoz!

5. Halolajak

Tulajdonképpen **valamennyi halolaj kitűnő K-vitamin forrás,** amellett, hogy tartalmazza az esszenciális Omega-3 zsírsavakat. Tehát iktassuk be étrendünkbe a halat és a halolajat is!

6. Szilva

Nagy mennyiségben tartalmaz K-vitamint. **Egy adag szilva közel 250 mikrogrammmal szolgál.**

7. Keresztesvirágú zöldségek

Az olyan zöldségek, mint pl. **karalábé, a fehérrépa zöldje, a kelkáposzta, vagy a mustár zöldje gazdag K-vitamin források.** Egy csésze főtt vagy párolt karalábé 529 mikrogramm lát el minket ebből a fontos vitaminból. Ajánlott kevesebb, mint 5 percig főzni a keresztesvirágú zöldségeket, elveszithetik tápláló értéküket.

8. Uborka

Ha szeretjük, minden okunk megvan rá, hogy gyakran fogyasszuk! Nagy mennyiségben tartalmaz K-vitamint, akár uzsonnaként is elrágcsálható...

9. Mángold

Számos létfontosságú vitamint és ásványi anyagot biztosít a számunkra, egyben **hatásos antioxidáns** is. Egy 200 kalóriás adag 8738 mikrogramm **K-vitamint tartalmaz.** A spenót remek helyettesítője lehet.

10. Kelbimbó

Bár a gyerekek általában nem kedvelik, **ez az alacsony kalóriás zöldség K-vitaminban gazdag.** Bátran iktassuk be étrendünkbe, adagonként 300 mg K-vitaminnal látjuk el szervezetünket.

A zöldségek mellett azonban az **olyan gyümölcsök is K-vitaminban gazdagok, mint az áfonya és a málna** – süteményben, turmixban vagy önmagukban is mennezi az ízük!

Mik a legjobb természetes vitaminforrások?

A zsírban oldódó vitaminokat főként tej és tejtermékekben, tojásban, halakban és növényi olajokban találjuk meg. A tőkehal-máj nagyon gazdag D-vitaminban, belőle 1 g már fedezi a napi D-vitamin szükségletünket. K-vitaminban gazdag a szója, a sötétzöld levelű zöldségek nagy K-vitamin- és karotin-tartalommal rendelkeznek. A búzacsíra, teljes kiőrlésű gabonák, mandula, dió és mogyoró gazdag E- és B6-vitaminban. Az állati eredetű élelmiszerek B12-, B6-vitamin és biotin tartalma jelentős. C-vitaminban gazdag a citrusféléken kívül a kivi, brokkoli, karfiol, karalábé, sóska és a paradicsom. Viszont hőre és erős fényre lebomlik, ezért is ajánlott minél többször nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani.



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 (övezeti 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,
- * sírkörmunkák, 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 rizstesz |
| - 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. DECEMBER 10.

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: 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 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

Idia 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, elötetők,
- ▲ 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>

