



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VI. évfolyam, 1. szám 2019. január

Közel fél évszázad az orvosi pályán

*Arany János szerint „Minden történet véget ér valahol,
de az életben minden vég valami újnak a kezdete.”*

2018. december 31-én végleg befejezte gyógyító munkáját Lajoskomárom Orvosa.

Szinte alig van olyan ember a faluban rajta kívül, akiről elmondhatnánk, hogy mindenkit ismer. Ő igen. Ismeri gondjainkat, bajainkat, hiszen itt él közöttünk, s itt dolgozott, gyógyított bennünket közel negyven évig.

Dr. Oravec Éva 1971-ben szerzett diplomát a Pécsi Orvostudományi Egyetemen. A diploma megszerzése után a Tolna Megyei Balassa János Kórházban töltötte gyakornoki idejét, majd körzeti orvosként dolgozott Gyöngyösön. 1979-ben költözött Lajoskomáromba, ahol azóta megszokott nélkül látta el nyugalmazásáig az orvosi feladatokat. Munkája mellett rendszeresen tovább képezte magát. 1981-től ügyvezető körzeti főorvos, az általános orvostan szakorvosa, foglalkozás-egészségügyi szakorvos. A kistérségi ügyeleti rendszerben szakfelügyelő főorvosként vett részt 2006-tól.

Felelősségteljes hivatását 39 éven át végezte a faluban. Döntő szerepe volt a magas szintű egészségügyi alapellátás szervezésében. A háziorvosi rendelő mellett, önkormányzati fenntartással, de az ő irányításával - fizioterápiás kezelő, laboratórium, védőnői szolgálat, évente több szűrővizsgálat biztosította a lakosság jobb ellátását.

Dr. Oravec Éva olyan praxist épített ki nálunk, amellyel nem sok község dicsekedhet. A minden igényt kielégítő rendelők, fizioterápiánk, laborunk oly módon kényeztetett bennünket, hogy nem kellett időpontot kérnünk Enyingen, vagy kezelésekre eljárnunk. Jól működött az általa irányított védőnői szolgálat is. Végzettségének köszönhetően, hosszú évek óta az üzemorvosi vizsgálatok is helyben történhetnek.

Magas szintű, humánus munkájával a falu és a térség megbecsülését is kiérdemelte. A „Lajoskomárom Díszpolgára” cím mellett 2007-ben Dr. Berzsényi Zoltán Díjban részesült.

A szomszéd települések már tudják, mit jelent, ha éveken keresztül nincs a falujukban orvos, s folyamatosan egy helyettesítő látja el a betegeket. Legtöbbször a mi doktornőnk vette nyakába ezt a munkát is Hídvégen és Komáromban.

Bennünket, lajosiakat hosszú évtizedekig kényeztetett a sors, - mindig volt orvosunk. De januártól ennek vége. Több, mint egy éve keressük az utódot. Februárig mindenképpen helyettesítő fogja majd ellátni heti hat órában a feladatot, aztán reményeink szerint jönni fog egy orvos, aki a megszokott rendelési időket biztosítja majd a falu lakóinak.

A jövőt még nem látjuk, de mindenképpen aggódva nézünk az elkövetkező időszak elé. Sok-sok kérdés merül fel bennünk:

- hogyan lesz tovább,
- milyen lesz majd az új orvos,
- itt lesz-e mindig, ha szükség lesz rá?

Doktornőnk hiányát igazán csak januártól érezzük majd.

Nem csoda, hogy a sok évtizedes munka után elfáradt, és pihenni szeretne, még élvezni szeretné az előtte álló nyugdíjas éveket. Ahogy búcsúztatásakor mondta: - Nagyon fontos, hogy az ember érezze, mikor kell visszavonulnia. Még addig szeretné abba hagyni, mielőtt képességei megfogyatkoznak, mielőtt az ítélete elbizonytalanodik.

Az Ő munkássága most véget ért, de jönni fog a megérdemelt pihenés.

Érveit, indokait elfogadva, - **nyugdíjba vonulása alkalmából Lajoskomárom minden lakója nevében szeretettel köszöntjük, és kívánunk Neki egészségben, örömeiben gazdag életet! Köszönjük, hogy mindig számíthattunk a munkájára!**

Puskás Tiborné - képviselő

Ízelítő a tartalomból:

Háziorvosi szolgálat változásai	
Évértékelő	2-3 oldal
Írásjegyesület évértékelő	
Könyvajánló	4 oldal
Sporthírek	
Programajánlat	5 oldal
DJP pont Lajoskomáromban is!	
EFI ajánló	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Adó 1%

KUTAS TV

**Befizetett adójának 1 %-ával
most Ön is támogathatja
a Kutas Kulturális
Egyesület munkáját!**

Célunk, a lakosság minél szélesebb körű tájékoztatása. Elsődleges szempont, hogy a helyi televízió, az újság és a település weboldala sok, fontos információt tartalmazzon, tükrözze a falu életét, hangulatát, értékeinket, adjon hírt ünnepeinkről, közösségi életünkről, fejlődésünkről.

Ahhoz, hogy munkánkat a továbbiakban is a megszokott színvonalon folytathassuk, kérjük a „Rendelkező nyilatkozat” kitöltése során gondoljon ránk!

Adószám: 18275791-1-07



Önkormányzati hírek: Változások a háziiorvosi szolgálatban 2019 február 1-től

Helyettesítő: Dr. Hijjaoui Hatem Diab házi orvos
(Hatem doktor)

Átmeneti időszak rendelési időik:

2019. február 01. (péntek) 14:00 – 16:00

Lajoskomárom, Ozorai u. 1. Rendel: dr. László Judit

2019. február 04. (hétfő) 10:00 – 14:00

Lajoskomárom, Ozorai u. 1. Rendel: dr. Hijjaoui Hatem

2019. február 05. (kedd) 14:00 – 16:00

Középbogárd, Nyárfa u. 2/B. Rendel: dr. Hijjaoui Hatem

2019. február 6-tól a rendelési időik:

Lajoskomárom, Ozorai u. 1. szám alatti rendelőben

Rendelési napok	időpont (óra)	
Hétfő	10:00 – 14:00	
Kedd	11:10 – 14:10	Tanácsadás: 14:10 – 15:10
Szerda	13:00 – 17:00	
Csütörtök	10:00 – 13:00	
Péntek	10:00 – 13:00	Iskola eü: 13:00 – 14:00

Lajoskomárom - Középbogárd, Nyárfa u. 2/B. szám alatti rendelőben

Rendelési napok	időpont óra
Hétfő	---
Kedd	9:00 – 11:00
Szerda	---
Csütörtök	13:10 – 14:10
Péntek	---

A Háziiorvosi szolgálat – EGÉSZSÉGHÁZ -

telefonszáma: +36 30 861 1742

A szakápoló, adminisztrátor személyzet változatlan.

A LABOR és a FIZIKOTERÁPIA működése változatlan.

Mosbergerné dr. Miklós Judit - jegyző



Évértékelő 2018.



Kedves Olvasó!

Köszöntöm Önt a 2019. év első lapszáma olvasójaként! A következő pár sorban tájékoztatni kívánom lakosainkat az elmúlt év legfontosabb eseményeiről.

Lajoskomárom település külső megítélése és közismertsége terén igen kiemelkedő eseményként értékelhető, hogy a 2017. évi Virágos Magyarország díjazottjaként részt vehettünk 2018-ban az *Entente Florale Európai* versenyében, ahol *ezüst* minősítést értünk el. Számos magyar és európai szakember (tájépítész, településmérnök, építész, kertész) járt a településen és összegezte észrevételeit, megfogalmazta jövőre vonatkozó javaslatait. Mindehhez és a településrendezési feladatokhoz kapcsolódóan – ugyan Kormányzati rendelkezésre – a Képviselőtestület elkészítette a *Települési Arculati Kézikönyvet*, mely alapját jelenti a jövőbeni települési fejlesztéseknek.

A Hivatal munkáját tekintve, a közszolgálati rendszer több éve tartó átalakítása keretében áttértünk ASP- központi nyilvántartó rendszerre. Ennek bevezetése és használata a jelentős *többletmunkát követel* a hivatal dolgozóitól és nagyobb kontrollt biztosít a központi szerveknek. Az átalakítás folyamata létszámcsoökkentéssel is járt, melyet úgy oldottunk meg, hogy a nyugdíjba vonuló dolgozók álláshelyére nem vettünk fel új munkatársakat. Összességében a hivatal dolgozói feladataikat jó színvonalon, ügyfélbarát módon, a köz megelégedésére látták el. Ezt alátámasztották az év közben a felügyeleti szervek részéről lefolytatott ellenőrzések. A jövőre nézve az adó- és hátralék végrehajtások területén vár el szigorúbb és eredményesebb munkát a Képviselőtestület.

Sajnálatos módon a *szociálisan hátrányos* helyzetben levők száma *nem csökkent* az elmúlt években. A központi állami hozzájárulások megszüntetését követően, önkormányzatunk saját forrásaiból több mint 3 millió forintot fordított „*települési támogatás*” jogcímen segélyezésre. Ezen felül az idei télen 160 erdei köbméter tűzifát oszthattunk szét a rászorulóknak között.

A nehezebb anyagi körülmények között élők egészségének javítása érdekében az elmúlt évben is kiemelt figyelmet fordítottunk az *egészséges életmód népszerűsítésére*. 2018 évben az egészségfejlesztési iroda - házi orvosunk szakmai felügyelete mellett - számos programot szervezett az egészséges életmód elsajátítása érdekében. Különböző szűrések, folyamatos szervezett sportolási lehetőség, és életmód vezetési előadások is az EFl szervezésében valósultak meg az elmúlt esztendőben. Az alapellátásban dolgozók – házi orvos, fogorvos, védőnő, gyógyszerész – feladataikat lelkiismeretesen, magas színvonalon látják el. Önkormányzati támogatással a *labor és a fizikoterápia működése* a tavalyi esztendőben is zavartalan volt. Az elmúlt év jelentős személyi változásokat is eredményezett az alapellátás területén. Először *Pálmáiné Györi Teréz védőnő vonult nyugdíjba* négy évtizedes munka után. Az év végén *Dr. Oravec Éva fejezte be* hosszú évek után a háziiorvosi munkáját. Eddigi lelkiismeretes munkájukat nagyon szépen köszönjük, és kívánunk nekik hosszú, boldog, egészségben és szeretetben gazdag nyugdíjas éveket! Nyár végével új

védőnők érkezett, akinek ezennel is kívánunk kitartást és türelmet a munkájához. A háziorvosi feladatokat az idei évtől helyettesítéssel tudjuk megoldani. Februártól teljes állásban (teljes rendelési időben) lesz *helyettesítő orvosunk* és bizalommal várjuk érkezését.

Falunk életének jelentős színfoltját biztosítják az *aktív civil szervezetek*. Működésüket az élhető település fejlesztése érdekében sokféleképpen támogattuk. Aktívan közreműködtünk a Ifjúsági Egyesület (LIKE) *sikeres EFOP pályázat* elkészítésében. Ezen felül megemlíteném, hogy egyesületeink aktívan hozzájárultak a települési és közművelődési rendezvények - pl. Nyári tábor, Pincefesztivál, Adventi vásár, Óvodai eszközbeszerzések, Szakmai és diákprogramok stb. - megvalósításához illetve színvonalának az emeléséhez. A Kutas Kulturális Egyesület a falutév és a Kutas Hírmondó szerkesztésével járul hozzá a színvonalas *lakossági tájékoztatáshoz*.

Fontosnak tartanám kiemelni településünk és a környék egyik legmegbecsültebb civil szervezetét, az Önkéntes tűzoltó egyesületet. A „Beavatkozó önkéntes tűzoltó egyesület” *5500 óra ügyelet ellátásával* szolgálta településünk és környékének a biztonságát. Köszönet érte!

Sportegyesületünk az elmúlt évben is számos programot bonyolított. Utánpótláskorú csapataink nevelése kiemelt feladat volt a tavalyi esztendőben is. A Társasági Adó felajánlásból több mint 48 millió Ft-ot sikerült összegyűjtenünk a helyi vállalkozásoktól - Győzelem Kft, Győzelem 2004 Kft., Kutasmenti-5határ Kft. A befolyt társasági adóból helyi munkaerővel sikerült az öltözőt kibővítenünk és a fűtését megoldanunk. Emellett az edzőpálya világítását, és a teljes létesítmény bekerítését készítettük el. Ebből az összegből az *utánpótlás nevelésre* is jelentős forrást tudtunk fordítani. A fejlesztésekhez szükséges önerőt az önkormányzat biztosította.

A településrészekben élők életminőségének javítása érdekében az önkormányzat, az önként vállalt szállítási feladatokat középbgárdi, sáripusztai járatok- biztosította, és a jövőben is biztosítani fogja. Az Önkormányzat támogatást nyújt a Kerekérdő Evangélikus Óvoda működéséhez, középiskolai és felsőoktatási intézményekben tanulók részére ösztöndíj lehetőséget biztosít.

Falunk közbiztonságát jó szintűre értékelem. Ehhez kellett polgároink önkéntes szolgálat ellátása, valamint körzeti megbízottunk aktív jelenléte. Külterületeinken nyugalom van köszönhetően mezőőreinknek. Sajnálatos módon a besurranó tolvajlás még mindig előfordul, de azon vagyunk, hogy ezeket

az eseteket minimalizáljuk. Ennek érdekében folyamatosan egyeztetnek, és *közös járőrözéseket* tartanak az érdekeltek.

Az elmúlt évekhez hasonlóan 2018-ban is jelentős volt a közfoglalkoztatás településünkön. 34 főt tudtunk teljes munkaidőben foglalkoztatni éves viszonylatban. Saját forrásból végzett beruházásainknál közmunkásaink aktívan részt vettek. A teljes közfoglalkoztatás 44 millió forintba került, amelyből



A korábbi elavult fűtésrendszert felváltotta a magasabb komfortfokozatú, energiatakarékos és környezetbarát technológia.



Az önkormányzat célja olyan ravatalozó építése volt, amely méltó helyet biztosít szeretett halottaink végső búcsúztatásához.

33 millió Ft volt a bérköltség, és 11 millió Ft a dologi kiadások.

Saját forrásból a ravatalozó és a temetők kerítését sikerült megépítenünk, több szeméttárolót helyeztünk el a temetőkeretekben. A Bogárdi utca térkövezését megkezdjük. Az *önkormányzati középületek* (Iskola, Óvoda, Sportcsarnok, orvosi rendelők, gyógyszerár, Hivatal, Művelődési Ház, Ifjúsági Klub) *fűtése korszerűsítését*, biomassza távfűtéssel, 140 millió Ft összértékben, 100 %-os EU-s támogatásból valósítottuk meg. A Széchenyi utca - Komáromi utca kereszteződésének *kiszélesítése* érdekében ingatlant vásároltunk, melynek épületei lebontásra kerülnek és így egy kényelmes útcsatlakozási pont alakul ki. Középbogárdon a *ravatalozó környékét* újítottuk meg és padokat helyeztünk ki. A Köztársaság utca egyik oldala végig kapott *térköves járdát*, és *bicikli tartókat* létesítettünk a buszmegálló szomszédságában. Év végén - a település egészét érintően - megkezdődött a *közvilágítás korszerűsítése*, melynek keretében energiatakarékos lámpatestekre cserélik a régi-eket, új helyekre szerelnek fel világítást, ahova szükséges nap-elemmel működő megoldással.

Számos, még 2017 évben benyújtott EU-s pályázatunk vár elbírálásra. Ezek közé tartozik a volt középbgárdi óvoda épületének felújítása, Lajoskomáromban helyi piac kialakítása, az iskola konyha kibővítése és felújítása, valamint a művelődési ház felújítása. E felújítási tervekhez a szükséges tervezői, engedélyeztetési munkákat előkészítettük. Sajnálatos, hogy a pályázatokat *még nem bírálták el*. Pozitív döntés esetén a munkákra készen állunk, a feladatokhoz szükséges önerőt elkülönítettük.

Végül szeretnék köszönetet mondani lakosainknak, vállalkozóinknak az önzetlen segítségért, a közmunkások értékteremtő munkájukért, Enyingi Agrár Zrt-nek Sáripusztá rendben tartásáért, munkatársaimnak megfeszített munkájukért, a Képviselő-testületnek az egyöntetű támogatásáért és a Tisztelt Lakosságnak a türelméért és támogatásáért!

Tisztelettel: *Parttyák Zsolt - polgármester*

Lajoskomárom, 2019. január 29.

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület 2018 évi eredményei



Az egyesület 22 éve színesíti Lajoskomárom közösségi életét

A tavalyi évben az egyesületünk tagjai igen aktívak voltak, sok versenyen vettek részt és számos helyezést értek el. Ez köszönhető az új tagjaink aktivitásának, mert ők jártak az ország más egyesületeinek versenyére. Természetesen régi tagjaink is szépen teljesítettek, akik nem értek el helyezést, azok is öregbítették egyesületünk és falunk jó hírét. Tagjaink 17első, 12 második, 10 harmadik helyezést értek el.

Érmeseink eredményei:

Szakállas Mihály: 7 aranyérem, 5 ezüstérem, 2 bronzérem.

1. helyezések: Szántód-puszta, Lovászpata, Lajoskomárom, Délegyháza, Kunszentmiklós, Dunaharaszti.
2. helyezések: Dunaföldvár, Szekszárd, Devecser, Pétfürdő, Tamási.
3. helyezések: Lajoskomárom, Bodajk.

Földvári Béla Bence: 3 aranyérem, 2 ezüstérem, 1 bronzérem

1. helyezések: Szántód-puszta, Devecser, Lajoskomárom.
2. helyezések: Lajoskomárom, Lovászpata.
3. helyezése: Csorna

Molnár Lajos: 4 aranyérem, 1 ezüstérem

1. helyezések: Lajoskomárom, Kunszentmiklós
2. helyezése: Kunszentmiklós
3. helyezése:

Molnár Izabella: 3 aranyérem, 1 ezüstérem, 1 bronzérem

1. helyezések: Kunszentmiklós, Dunaharaszti, Tamási.
2. helyezése: Szekszárd.
3. helyezése: Lajoskomárom

Csiszi István: 2 aranyérem, 1 ezüstérem, 2 bronzérem

1. helyezések: Lajoskomárom, Tamási.
2. helyezése: Kunszentmiklós.
3. helyezések: Devecser, Érd.

Kovácsné Czvikk Edina: 1 aranyérem, 1 ezüstérem, 1 bronzérem

1. helyezése: Lajoskomárom.
2. helyezése: Lajoskomárom.
3. helyezése: Lajoskomárom.

Boczor Róbert: 1 aranyérem, 2 bronzérem

1. helyezése: Kunszentmiklós.
2. helyezése:
3. helyezések: Lajoskomárom.

Földvári Róbert: 1 arany, 1 ezüstérem

1. helyezése: Lajoskomárom

2. helyezése: Devecser

Földvári Balázs: 2 aranyérem

1. helyezések: Szántód-puszta, Lajoskomárom.
2. helyezések:
3. helyezések:

Fülöp Gábor: 1 ezüstérem, 1 bronzérem

1. helyezése:
2. helyezése: Kunszentmiklós.
3. helyezése: Lajoskomárom.

Szakállas János: 1 ezüstérem

1. helyezése:
2. helyezése: Kunszentmiklós.
3. helyezése:

Jól kezdték az idei szezont is az íjások. Már megvolt az első edzésük, és készülődnek a hamarosan induló versenyekre.

Csiszi István - elnök

* * * * *

Könyvajánló: Sofia Lundberg: Az elveszett nevek füzete



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 elkezdi írni a címes füzetben szereplő barátairól, hogy Jenny, az egyetlen ember, aki emlékezni fog rá, örökölhessen az emlékeit is. Az elveszett nevek füzete megható történet, amely mély érzelmekkel írja le mindazokat az élettapasztatásokat, 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

"Amikor az ember olyan korba ér, hogy felcseréli a fiatalokról szóló könyveket egy más kategóriával, inkább nyúl az elmúlásról szólók felé, akkor rettenetesen megviseli a leépülés, a betegség, a megöregedés tényével foglalkozó könyvek nagy része. Aztán, amikor olyan történettel találkozik, amiben olvashat a szépségeiről, a bölcsességéről, a méltósággal elviselt megöregedésről, akkor meg el is érzékenyül, hogy így is lehet élni. Minden kornak megvan a szépsége..."

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



Megye I. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



Programajánlat

FORDULÓ DÁTUM IDŐ HAZAI CSAPAT VENDÉGCSAPAT EREDMÉNY/PONT

1.	2019. 02. 24. 14:30	Lajoskomárom	Ercsi Kinizsi	nincs lejátssza
2.	2019. 03. 03. 14:30	Mór	Lajoskomárom	nincs lejátssza
3.	2019. 03. 10. 15:00	Lajoskomárom	Kisláng - Telmex	nincs lejátssza
4.	2019. 03. 17. 15:00	Fónix	Lajoskomárom	nincs lejátssza
4.	2019. 03. 24. 15:00	Lajoskomárom	Baracs	nincs lejátssza
6.	2019. 03. 31. 16:00	Bicske	Lajoskomárom	nincs lejátssza
7.	2019. 04. 14. 16:30	Enying	Lajoskomárom	nincs lejátssza
7.	2019. 04. 21. 17:00	Lajoskomárom	Sárosd Kronos	nincs lejátssza
8.	2019. 04. 28. 17:00	Gárdonyi Agárdi Gyf.	Lajoskomárom	nincs lejátssza
9.	2019. 05. 05. 17:00	Lajoskomárom	Tordas	nincs lejátssza
11.	2019. 05. 12. 17:00	Lajoskomárom	Íkarus - Maroshegy	nincs lejátssza
12.	2019. 05. 18. 17:00	Sárbogárd	Lajoskomárom	nincs lejátssza
13.	2019. 05. 26. 17:00	Lajoskomárom	Martonvásár	nincs lejátssza
14.	2019. 06. 01. 17:00	Mezőfalva	Lajoskomárom	nincs lejátssza



Megye III. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



FORDULÓ DÁTUM IDŐ HAZAI CSAPAT VENDÉGCSAPAT EREDMÉNY/PONT

1.	2019. 03. 10. 15:00	Nagyvenyim	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
2.	2019. 03. 17. 15:00	Lajoskomárom II.	Alap	nincs lejátssza
3.	2019. 03. 24. 15:00	Cece	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
4.	2019. 03. 31. 16:00	Lajoskomárom II.	Zichyújfalu	nincs lejátssza
5.	2019. 04. 07. 16:30	Rácalmás	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
6.	2019. 04. 14. 16:30	Lajoskomárom II.	Kisapostag	nincs lejátssza
7.	2019. 04. 21. 17:00	Nagylók	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
8.	2019. 04. 28. 17:00	Lajoskomárom II.	Dég	nincs lejátssza
9.	2019. 05. 05. 17:00	Mezőszilas	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza
10.	2019. 05. 12. 17:00	Lajoskomárom II.	DUFK	nincs lejátssza
11.	2019. 05. 19. 17:00	Kulcs	Lajoskomárom II.	nincs lejátssza

2019. február 2.
Néptáncosok bálja
(helyszín: Tornaterem)



2019. február 11.
Közmeghallgatás
16:30 Sáripuszta
17:30 Középbogárd

2019. február 12.
Közmeghallgatás
17:30 Lajoskomárom
(helyszín: Községháza)

2019. február 16.
Gesztenyefasori Iskola
jelmezbálja
(helyszín: Tornaterem)



2019. március 9.
Nordic Walking
szezonyító túra



2019. március 9.
IX. Sárbogárdi
Kolbásztöltő Fesztivál
(helyszín: Rétimajor)



Egészségfejlesztési Iroda

RAJTAD MŰLKI
Élelmiszeripari és élelmiszeripari

Nyitva tartása: hétfőtől péntekig 8: 00-16: 00
Ebben az időszakban a lakosságnak lehetősége
van ingyenes táplálkozási tanácsadásra, vércukor
mérésre, vérnyomás mérésre, testsúly mérésre!

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



Dr. Heczeli Sándor

nőgyógyász, onkológus

2019. március 9. szombat, 9 óra

A megjelenéshez szükséges előzetes időpont egyeztetés!
E nélkül is lehet jönni, de előfordulhat több órás várakozás!
ÚJDONSÁG: a szűrés kiegészül hasi UH vizsgálattal!
További tájékoztatás, előjegyzés kérhető az alábbi számon:

Pálmáiné Győri Teréz, 06-30-74-74-670

Keressék a DJP Pontot Lajoskomáromban is!



A Kormányzati Informatikai Fejlesztési Ügynökség (KIFÜ) és a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium által hirdetett „Digitális Jólét Program pontok fejlesztése” nevű pályázatát sikeresen megnyerte Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata, mely okán az ősz folyamán megérkezett a Lajoskomáromi Könyvtárba a pályázaton elnyert eszközök sokasága: három laptop, kettő tablet, kettő okostelefon, egy projektor, egy multifunkciós eszköz, és egyéb hardver, valamint szoftver kiegészítők, ami felszerelésre és beüzemelésre kerültek.

Ezek az eszközök nélkülözhetetlenek az elkövetkező időszakban tervezett kiscsoportos informatikai előadásokhoz, és a számítógép-, okos eszköz- és internet használati gyakorlati foglalkozásokhoz. Könyvtárunk DJP mentora segít a digitális világban eligazodni, hogy a digitalizáció adta lehetőségek kihasználásával a megszerzett digitális tudást mindenki saját életminősége javítására fordíthassa. A DJP Mentor kifejezetten az idősebb generáció célcsoportja számára tart foglalkozásokat. Ezen foglalkozások keretében az idős

elsajátíthatják a számítógép használatát, megismerkedhetnek a tablet és okostelefon nyújtotta előnyökkel, illetve eligazítást kaphatnak az internet világáról, egyaránt annak hasznos oldaláról és veszélyeiről. A gyakorlati órákon való részvétel 2019 februártól indul és teljesen ingyenes. A jelentkezéseket folyamatosan várjuk elérhetőségeinken. (Természetesen nemcsak az idős, hanem bármely korosztály jelentkezését várjuk, de az első időszakban az idősebbek célcsoportja élvez előnyt ezen szolgáltatásnál.) Előzetes jelentkezésre van lehetőség, melynek során nevét, születési évét és telefonszámát (ha van, akkor e-mail címét) szükséges megadni, így értesíteni tudjuk a gyakorlati órák indulásáról.

Jelentkezés és további kérdések esetén **Szücsné Sándor Zsuzsanna, DJP Mentor** ad további felvilágosítást személyesen a Könyvtárban, nyitvatartási időben, vagy

E-mail: telehazlk@lkomnet.hu

Telefon: +36-25-240-719

A DJP Pontra betérő látogatókat ingyenes számítógép- és internethasználattal várjuk, valamint az alábbi fizetős szolgáltatásokkal: fénymásolás-nyomtatás (színes és fekete-fehér), spirálzás, laminálás, szkennelés, fax használat, adatarchiválás (CD, DVD), névjegykártyák, szórólapok, plakátok készítése, nyomtatása.

Nyitva tartás: Hétfő: 8-12 –ig; kedd-péntek: 8-12-ig; 13-17-ig

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely

Szénhidrátokról

Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) **RAJTAD MÚLIK!** Életmódprogramok az enyngyi kistérségben különböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban hasznos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos magatartás kialakítása felé.

E témával már találkozhattak e hasábkon. Annak apropóján vettem elő újra, mivel az iskolai Egészségnapon szűrt gyermekek közül többnek a vércukorszintje alacsony volt (3,0mmol/l alatti). A reggeli azért is fontos, hogy az éjszakai éhezés után tápanyagokhoz juttassuk gyermekeink szervezetét, aminek köszönhetően javulhat a koncentrációjuk, a teljesítményük, jobb lehet a kedvük, kevésbé lesznek ingerültek, és ritkábban lehetnek betegek. A fejlődésben lévő kiskamaszok szervezete még jobban igényli a rendszeres étkezést, ez a reggelivel kezdődik.

Reggelizz úgy, mint egy király! - tartja a mondás, és a táplálkozástudósok valóban egyetértenek abban, hogy a reggeli a nap fontos étkezése, melynek elhagyása - számos felmérés szerint - igen elterjedt rossz szokás Európában és Amerikában is. Miért is? A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásból nem hiányozhat a reggeli, mely a délelőtti fizikai és szellemi tevékenységekhez szükséges energia biztosításával megalapozza a teljesítményünket. Mire vége az éjszakai alvásnak, testünk elhasználja az elraktározott glükózt, így a reggeli dolga, hogy agyunkat üzemanyaggal lássa el. Számos tanulmány bizonyította, hogy a reggeli elhagyása a napi energiabevitel csökkenéséhez vezet, mert így lényegesen kevesebb fehérje, telített zsírsav, vitamin és ásványi anyag jut be a szervezetbe, mint azoknál, akik rendszeresen reggeliznek.

A fogyókúra mellett is fontos a reggeli!

Hiba kihagyni a reggelit azért, mert fogyókúrázunk. Tanulmányok bizonyították, hogy azok, akik nem reggeliznek, később túl-

súlyosak lesznek, mert a nap folyamán többet nassolnak vagy esznek. A reggeli beindítja az anyagcserét, de nemcsak reggel, hanem egész nap gyorsítja azt, ebből tehát az következik, hogy annak is, aki fogyókúrázik, kötelező reggeliznie! Nem mindegy azonban, hogy mit reggelizünk. A reggeli döntő fontosságú lehet abban, hogy hogyan indítod a napod, és ezáltal a nap többi részében hogyan táplálkozol. Ha szénhidráttartalmú reggelivel indítod a napodat (pl. fehér lisztből készült pékáruk, péksütemények, kekszek, stb.), hirtelen megemelkedik vércukorszinted, ami csak arra jó, hogy 10 óra körül már rád törjön a farkaséhség, hiszen amilyen hirtelen a vércukorszinted megemelkedik, éppúgy le is csökken, mégpedig az alá a pont alá, ahol nincs visszaút, enni kell, még hozzá sokat. Ha reggeli nélkül indítod a napod, még mielőtt megemelkedhetne a vércukorszinted, hirtelen lezuhan, ennek eredménye pedig szintén a farkaséhség. Tízóráira vagy ebédre sokkal többet eszünk, mintha reggeliztünk volna. Ha ezek a vércukor-ingadozások már a nap elején jelen vannak, a nap többi részében is folytatódnak. Megemelkedik - lezuhan - megemelkedik - lezuhan a vércukorszint, melynek eredményeképpen nem tudjuk kontrollálni éhségünket.

Milyen a jó reggeli?

A válasz egyszerű: egészséges, összetett szénhidrátokat, sovány fehérjével. Pl. teljes kiőrlésű lisztből készült pékárut sovány sajttal, túróval, tejjel. A napi étkezések közül a szakemberek a legfontosabbnak a gyakran elhanyagolt reggelit tartják. A nap megfelelő indulásához feltétlenül szükség van erre az étkezésre, ugyanis ébredés után a legalacsonyabb a vércukorszint. A cukorháztartás karbantartása- és egészségünk érdekében nagyon fontos, hogy munkába-, iskolába indulás előtt gyünk valamit. *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 teendőkhez (özvegyi 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 lisztkeverék | - Zabliszt | |



Figyelem! Telefonszám változás!



Tájékoztatjuk a Lakosságot, hogy az Enyingi

Orvosi ügyelet telefonszáma megváltozott!

06 22/ 999 614

06 22/ 999 615

Megnyílt a FodrászDa! Cyere szépülni!



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

Cím: Lajoskomárom, Ozorai u 5.

(Győzelem Kft irodaház földszint)

Bejelentkezés telefonon:

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

Nyitvatartás bejelentkezés alapján!

Szelence

Szeretettel várunk
minden kedves
érelkődőt
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



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2019. FEBRUÁR 22.

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 Önkormányzata

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. Hijaoui Hatem háziorvos rendelési ideje:

Telefon: 06 (30)861 1742

Lajoskomárom Hétfő 10-14 Kedd: 11:10-14:10

Szerda: 13-17 Csütörtök: 10-13 Péntek: 10-13

Középbogárd: Kedd: 9-11 Csütörtök: 13:10-14:10

Tanácsadás: Kedd- 14:10-15:10

Iskolai egészségügyi rendelés: Péntek: 13-14

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)999 614; 06 (22)999 615

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>

