



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VI. évfolyam, 5. szám 2019. május

Légy fitt! - mozgással az egészségért

Tóth Krisztina és Martzy Melinda fitness oktatók ötlete alapján első alkalommal rendezték meg Lajoskomáromban a Légy Fitt elnevezésű fitness maratont, amelyet 3 órára terveztek.

Közel 30 sportos hölgy érkezett a falunkból és a környező településekről a Moziba. A vállalkozó kedvű résztvevők három egymást követő órán tették próbára erejüket és állóképességüket a színvonalas, jó hangulatú, minden izomcsoportot megmozgató zenés, táncos órákon. Az oktatók a színpadon állva vezényelték a tornát, ahonnan könnyen lelkesíthették a "tömeget" és könnyebben kontrollálhatták a mozdulatok helyes elvégzését. Martzy Melinda egy laza bemelegítőt tartott amely segített ráhangolódni az egész napi mozgásra, majd egy közösen vezényelt kemény gymstick edzés következett. A gymstick hihetetlen népszerűségnek örvend a világon. Településünkön is úzhetik ezt a sportot már közel két éve Tóth Krisztina jóvoltából. A kemény edzés után Martzy Melinda egy alakformáló, könnyen lekövethető koreográfiát tartott. A szusszanásnyi szünetben egészséges életmóddal, étellekkel, edzésmódokkal is megismerkedhetnek a látogatók. A szervezők apró ajándékokkal is kedveskedtek minden résztvevőnek. Az utolsó órában Tóth Krisztina repítette a Zumba világába az alaposan megizzadt lányokat. A zumba hatékonyságát az egyesítés jelenti, hiszen a gyors és lassú ritmusok, illetve a táncos és a koreográfiákba rejtett aerobic mozdulatok kombinációjának köszönhetően erősíti és formálja a testet. Ezen mozgásforma élénkítő tulajdonságai mellett a lélekre gyakorolt pozitív hatása mellett sem

mehetünk el szó nélkül, hiszen egyedülállóan erősíti az önképet, táplálja a nagyfokú „jól érzem magam” érzést. A zumba fitness kikapcsol, szórakoztat és az egész testet tetőtől talpig megmozgatja. Kriszta soha el nem fogyó energiával mozgatta a lányokat, az fitness maratont végén a



A 180 perc elteltével már minden résztvevőnek nehezebbé esett a mozgás, ám elégedettek voltak, hogy teljesítették a sportmaratont.

legkitartóbb résztvevők utolsó csepp energiájukat is kihasználták. A hangulat a délelőtti folyamán végig pezsgő és pörgős volt. Ami számomra meglepő, hogy a csoport jelentős része végig mozgott mindhárom órát. Úgy tűnik, a közös sportban összeadódnak az energiák! A szervezők célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a rendszeres testmozgás fontosságára, és tudatosítsa az emberekben, hogy Lajoskomáromban nagyon sokféle mozgásforma közül válogathatnak. A teljesség igénye nélkül:

Hétfő -	Gymstick -	Tóth Krisztina -	Művelődési Házban,
Hétfő -	Női torna -	Galambosné Betti -	Tűzoltószertár,
Kedd -	Jóga -	Csapó Éva -	Mozi
Kedd -	Intervall edzés -	Katonáné Kompa Kriszta -	Régi Műv. Ház
Csütörtök -	Intervall edzés -	Katonáné Kompa Kriszta -	Régi Műv. Ház
Hétféle -	Body Art -	Szekeres Ildikó -	Régi Műv. Ház

Folyamatosan túráznak a faluban és a környéken a helyi Nordic Walking csoportok. A paletta tehát igen színes, mindenki megtalálhatja a számára ideális sportot! *szerkesztőség*



RAJTAD MÚLIKI
Benevolent programs for every citizen



Ízelítő a tartalomból:

Önkormányzati hírek	2 oldal
Közösségi élet a katolikus plébánián	3 oldal
Sirokai Ferenc:	
Őrsvezetőképző	4 oldal
Sporthírek	
EFI: 12 előnyös lépés	5 oldal
Könyvajánló,	
Apró hírek	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Programajánlat

2019. június 7. 10:00

Ballagás az óvodában
(helyszín: Gesztenyefasor)

2019. június 11. 8:00

Egészségnap az iskolában
(helyszín: Gesztenyefasor)

2019. június 22.

Ballagás az iskolában
(helyszín: Gesztenyefasor)

2019. július 1 - 15

Tábor Bakonybélben
(helyszín: Bakonybél)

2019. július 29.

Sporttábor
(helyszín: Sportlétesítmények)

2019. augusztus 23 - 24

Pincefesztivál

2019. augusztus 24

- Kápolnaszentelés és püspöki áldás Középbogárdon

- Imaház szentelés a Katolikus plébánián



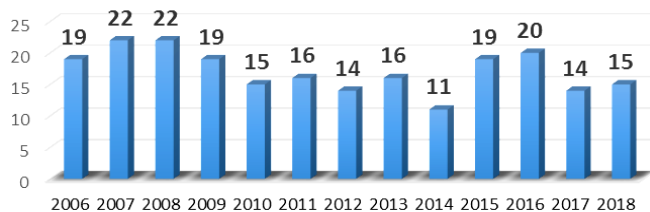
Önkormányzati hírek Beszámoló a 2018. évi tevékenységről

Az év III- V. hónapjai az előző évi tevékenységekről szóló beszámolók időszaka. Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzat Képviselő-testülete soros ülésén meghallgatta a 2018. évben az egészségügyi alapellátást biztosító Dr. Oravecz Éva háziorvos, Dr. Hasznos Judit fogszakorvos, Macher Zsuzsanna védőnő beszámolóit a települési egészségügyi ellátásának helyzetéről. Beszámolt munkájától az Egészségfejlesztési Iroda, a Kutas Kulturális Egyesület, a támogatott helyi civil szervezetek, az önkormányzati társulás és az önkormányzati tulajdonú Kft, a Gyermekjóléti Szolgálat; továbbá a Polgármesteri Hivatal az Önkormányzat gazdálkodásáról.

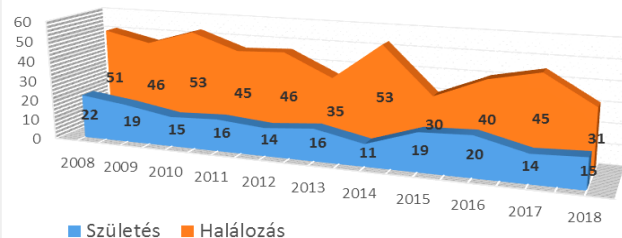
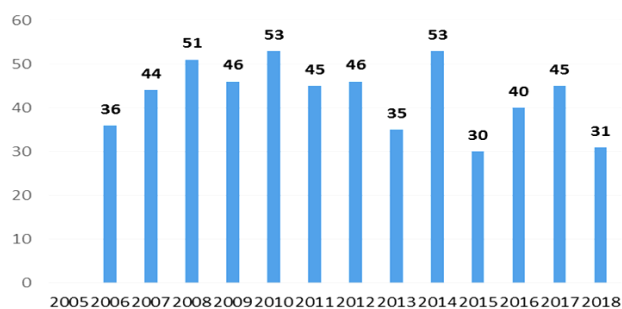
A megismert beszámolókból lényeges megállapítás, hogy a 2018. évben az alapellátásokat biztosítottak voltak a településen, az Önkormányzat gazdálkodása kiegyensúlyozott volt.

2018. évben a települési halálzási mutató némi csökkenést, míg a születési mutató további javuló tendenciát mutatott; a betegforgalmak az előző évekhez hasonlóan alakultak. A település lakónépessége évtizedek óta először növekedett, igaz csak 3 fővel. A főbb adatokat:

Születések száma

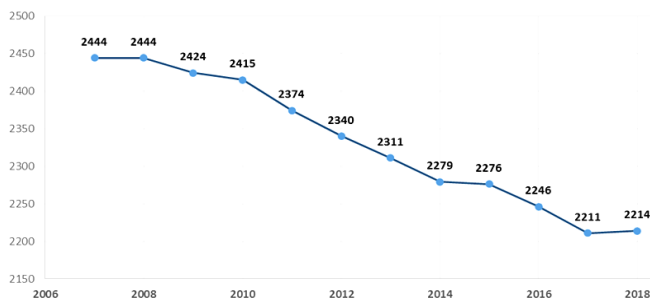


Halálozás



	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Születés	22	19	15	16	14	16	11	19	20	14	15
Halálozás	51	46	53	45	46	35	53	30	40	45	31

Lakónépesség



2018. évi Betegforgalmi adatok (fő)

	Háziorvos		Fogorvos		Labor		Fizioterápia	
	2017	2018	2017	2018	2017	2108	2017	2018
Rendelőben ellátott	19955	19127	3350	3400	2588	2607	1500	1350
Lakáson ellátott	3090	2427						
Szakrendelésre irányított	2030	2079						
Kórházba utalt	76	67						
Lakáson ápolott	270	282						

Folytatás a következő számban....

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata

Pincefesztivál

Lajoskomárom 2019. augusztus 23-24.

Tisztelt boros gazdák és vállalkozó kedvű civil szervezetek!

Várjuk azon boros gazdák jelentkezését, akik szívesen csatlakoznának a fesztivál napján a nyitott pincékhez, valamint kérjük azon baráti társaságok, civil szervezetek jelzését akik vállalják egy bográcsos étel elkészítését, és kínálását a fesztiválra kilátogató vendégek részére.

Helyi kézművesek figyelem! Itt az alkalom hogy a gondosan elkészített kézműves portékáikat szélesebb körben is megismertessék! A rendezvény ideje alatt erre helyet biztosítunk!

További információ: 30/241 58 96 ; 30/546 12 17 vagy személyesen a Könyvtárban

Lakossági Felhívás !

Tájékoztatom az érintetteket, hogy a tűzoltó készülékek rendszeres, éves felülvizsgálata

2019. JÚNIUS 1-ÉN SZOMBATON 8 - 11-ig ZAJLIK A TŰZOLTÓSZERTÁR ELŐTT!

Lehetőség lesz új készülék és feljavított készülék vásárlására, 2-6-12 kg-os kivitelben, valamint kiegészítő tartozékok is kaphatók.

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a háztartásban kézenlétben tartott 6 kg-os tűzoltó készülék értéket és vagyont menthet, hiszen a kis, kezdeti tüzek oltására, tökéletesen alkalmas!

Lajoskomárom ÖTE





Közösségi élet a katolikus plébánián - Zarándoklatok

2019 tavasza – Közép-Itália

Felbuzdulva a római zarándoklat sikerén 2019-ben felkerestük Közép-Itália szent helyeit, azokat a városokat és helyszíneket, ahol Egyházunk történelme folyamán Isten kegyelméből az emberek javára valami szép és üdvözítő esemény történt. A római zarándoklattal ellentétben ezen az úton minden nap más helyütt töltöttük az éjszakát, lehetőséget kapva arra, hogy valódi zarándoklaton vegyünk részt. Zarándokutunk az alábbi módon alakult.

Római utunkhoz hasonlóan húsvéthétfőn indultunk hajnali három körül. Rövid pihenőkkel Szlovénián és Észak-Olaszországon keresztül **Siena**-ba érkezünk, ahol a vacsora és a szállás várt ránk. Siena városa Szent Katalin domonkos szerzetesről híres, aki a XIV. században a „pápák tanácsadójaként” vált ismertté. Szavára és ösztönzésére tért vissza a pápai állam a dél-francországi Avignon-ból Rómába. Teste csodálatos módon romlatlanul megmaradt. Reggeli után magyar idegenvezetéssel megismerkedtünk Európa legnagyobb gótikus településével, a három dombra épült, középkori hangulatú Siena nevezetességével.

Ezt követően indultunk **Assisi**-be, Szent Ferenc és Szent Klára városába. Látogatást tettünk a Szent Klára bazilikában, ahol a ferences rend női ágának alapítója, Szent Klára és testvére, Szent Ágnes romlatlan teste nyugszik. Ezután a hangulatos óvároson keresztül átsétáltunk a Szent Ferenc bazilikához, amelynek kriptájában található Ferenc testvér sírja, felső templomát pedig Giotto – több mint 20 képből álló, Szent Ferenc legendáját ábrázoló – nagyszerű freskósorozata díszíti. A késő délutáni órákban látogatást tettünk a **Santa Maria degli Angeli** (Angyalos Boldogasszony) bazilikában, amely Szent Ferenc kedvelt tartózkodási helye – a Porciunkula kápolna – fölé épült. Szentmise után indultunk a közelben lévő **Foligno** városba, ahol megszálltunk.

Harmadik napon reggeli után folytattuk utunkat **Cascia**-ba, a reménytelen helyzetek védőszentjéhez, Szent Ritához. Látogatást tettünk a Szent testét őrző Szent Rita templomban, majd a kolostorban. A templomban található egy ún. oltáriszentség csoda. A leírás szerint 1330-ban egy papot beteghez hívtak, hogy áldoztassa meg őt. A pap az oltáriszentséget a breviáriumba tette, ami súlyos tiszteletlenség a Szent Testtel szemben. Amikor a pap a beteg házához érkezett, akkor látta, hogy a Szentostya vérré változott, és átvérezte az imakönyvét. Megbánva tettét, meggyóna Szent Simone-nak, aki elkérte a relikviát, és Cascia-ba vitte. Az esetet IX. Bonifác pápa 1389-ben kivizsgáltatta, és hitelesnek jelentette ki. Az imakönyv átvérezett részét (52x44 cm pergamen /bőr/) kihelyezték egy nyilvánosság számára látható őrzőbe. A vérfolt alakjában egy emberi arc rajzolódik ki. Ezt követően **Roccaporena**-ba mentünk Szent Rita emlékhelyeihez, szülőházához. A délutáni órákban indultunk tovább **Subiaco**-ba, ahol Szent Benedek alapította első kolostorát. Az esti órákban érkezünk **Fiuggi**-ba, szálláshelyünkre.

Negyedik napon reggeli után azonnal indultunk **Nápoly**-ba és megismerkedtünk a város nevezetességeivel: a zsúfolt óvárossal, a kikötővel, Castel Nuovo-val, Umberto Galériával, a Királyi Palotával kívülről és az Anjou emlékekkel. Ezt követően a **Vezúv** lábához mentünk, az 1000 méter magasan fekvő parkolóig. A bátrabbak innen kb. 300 méter sétával eljuthattak a kráter széléig. A Vezúv 1200 m magas vulkáni kúpja Nápoly környéké-

nek egyik jelképe és a világ egyik legnevezetesebb, ma is működő vulkánja. Vacsora és szállás a **Sorrento-i félszigeten** volt.

Az ötödik nap reggelije után fakultatív kirándulási lehetőség nyílt hajóval **Capri szigetére**, a Földközi-

tenger gyöngyszemére. A sziget körülhajózása során a smaragd, fehér és zöld barlangokat lehetett megtekinteni, az időjárás szerencsésen alakult. Ezt követően bérelt kisbuszokkal bejártuk **Capri** városát: sétáltunk a kis utcákon, meglátogattuk Augustus kertjét, ahonnan gyönyörű kilátás nyílt a kikötőre és a Faraglioni-sziklákra. A délutáni órákban továbbutaztunk az öslakosok városába, **Anacapri**-ba: a híres svéd orvos, Axel Munthe villájának megtekintésére. Ezután szabadidő keretében limoncello kóstoltunk, míg mások libegöztek a Monte Solaro hegyre. Vacsora és szállás, mint előző nap.

Hatodik nap reggelén **Pompei**-be mentünk az eltemetett városba. Pompei földünk talán legépebben megmaradt ókori romvárosa, amely a Római Birodalom egyik virágzó városa volt és a Vezúv Kr.u. 79-ben bekövetkezett kitörése során pusztult el. Látogatásunk során feltárultak előttünk a hajdani polgárok házai, pékműhelyei, fürdői, amelyek hűen tükrözik a korabeli élet mindennapjait. Pompei megtekintése után indultunk Olaszország egyik legfontosabb zarándokhelyére: **San Giovanni Rotondo**-ba. Itt részt vettünk egy szentmisén, megtekintettük a régi templomot, benéztünk Pio atya cellájába, majd az új bazilikába, amelynek altemplomában őrzik krisztálykoporsóban Pio atya épen maradt testét.

Hetedik nap megnéztük a közeli **Monte San Angelo**-t, ahol a Gargano hegység sziklabarlangjában az V. században több alkalommal megjelent Szent Mihály arkangyal. Látogatást tettünk a jelenés barlangjára épült templomban, amely fontos zarándokhely lett. A kora délutáni órákban megérkeztünk **Lanciano**-ba, ahol a VII. században a katolikus egyház első és legnagyobb eukarisztikus csodája történt. Egy szerzetes hitetlenül változtatta át a Szent Színeket, amelynek következtében a kenyér hússá, a bor emberi vérré alakult át. Több évszázad tudományos vizsgálata alátámasztotta, hogy a hús emberi szívizom, a vér emberi vér.

Ezt követően **Manoppello**-ba utaztunk, ahol az Isteni Arc (Volto Santo) kendőt őrzik. A kendőt több természetfeletti csoda kíséri. A bazilika megtekintése után indultunk **Loreto**-ba, Itália leghíresebb búcsújáró helyére.

Nyolcadik – egyben zarándoklatunk utolsó – napján reggeli után szentmisén vettünk részt a loretoi bazilikában, ahol a Szent Házat, Szűz Mária názareti házat rejtő a szentély kupolája. A legenda szerint ez a ház eredetileg a Szentföldön állt, ami köré a XV-XVI. században emeltek bazilikát. Utunk zárómiséje után indultunk **Sirmione**-ba a **Garda-tó** mellé, majd otthoni irányba fordítottuk lépteinket. Késő este érkezünk haza.

A következő évek zarándoklatainak úticéljai között szerepel Fatima, Lourdes, Jeruzsálem. A nagyobb kihívásra vágyókat pedig meghívom a spanyolországi El Camiño-ra.

Szemere János plébános



A zarándoklat fizikailag hosszú és megterhelő volt, de életre szóló élményeket szereztek a résztvevők

Sirokai Ferenc: Őrsvezetőképző

Előzmény az áprilisi számban Laposelemes zseblámpáinkkal próbáltuk überelni a hold és a csillagok fényét. Aztán egyikünknek eszébe jutott, hogy így csak lemerítjük az elemeket! Innentől lámpa nélkül, sötétben járkáltunk, meregetve szemünket, hátha ellenséget látunk. – Állj! – súgta, vagy csak lihegte Vice – Ott guggol valaki! – mutatott előre. Megmerevedve láttuk már mi is, hogy az ellenség betette lábát táborunkba. Csak arra várhat, hogy az éberségünk lelohadjon, akkor majd ellopja csapatzászlónkat, vagy befekszik ágyunkba, melyben már így is sokan vagyunk. – Bandikát nem ébresztjük fel, mert akkor észlelné az ellenség a mozgásunkat – suttogtuk egymás között. Aztán hirtelen kibújít a hold a felhők közül, s megláttuk az örökzöld bokrot, amit nappal észre sem vetünk! Röhögünk, mindenki a másikat beszarizta, de óriási kő esett le szívünkről. Mi lett volna, ha hősiiesen, fegyver híján csatakiáltással lerohanjuk az „ellenséget”? Az őrségváltást sem volt könnyű véghezvinni: Volt, akinek az orrát csavartuk meg, a másinak a nagylábujját, de tartottuk az ukázt, hogy csendben menjen végbe. Pukkadozó röhögésünk kiverte az álmod szemünkből, de nem zavarta meg az alvókat!

Teltek a napok, sűrű programokkal, akik közül csak néhányra emlékszem. A Bakony egyik sziklás tisztásán csomózásra tanított bennünket valaki, de én akkor sem, ma sem, nem tudtam fordítva gondolkodni. Árpai, őrsünk tagja pillanatok alatt megértette, leutánozta a bogot, de én huszadszorra sem tudtam megcsinálni! Vince, aki hasonló bénának bizonyult, mint én, vigasztalóan súgta fülembe: „Ez a Dagadtnak való!” Egy esti, teremben tartott szellemi vetélkedőn a mi rajunkat a sárszentmiklósi Térmeg unokatestvérek képviselték. Kezdetben összehúzott szemmel ültünk, morfondírozva kimondatlanul, hogy mi miért maradtunk ki ebből? A kérdések elhangzása után már nem zúgolódtunk, felére sem tudtuk volna a választ, de ők igen! Lehet, hogy a tanáruk állította össze őket?!

Nagyon nem szerettem, bár utólag megértem, amikor esős időben a nagyteremben dalokat tanítottak nekünk. Az egyiknél vésődött agyamba TömörAttila arca, aki hatalmasra nyitott szájával üvöltötte a „Tohonya Bercit”. Vince könnyen volt, otthon is énekelt eleget az énekarban, de Gyuri és én bizony csak kínlódtunk. Ráadásul este, amikor már milliónyi csillag szórta ránk sugarát, döbbenetes hírt hozott Gyuri: „Te, ez a ganyé Boros csókolózik a Márovis Irénnel!” Valószínű, hogy ez az aktus csak az ajkaik összedörzsöléséről szólt, de bennünk akkor is féltékenységet váltott ki. Bevallottam, hogy Jolán megfogta kezem a sötétben, de én hősiiesen elküldtem melegebb tájakra, bevallva, hogy sem vak nem vagyok, sem sánta!

Őrsnevünket Bandika javasolta: „Ötvenedik évforduló”. Tény, ennyi év telt el 1917 óta, de mi, lajosi muksók, a Sólóym órsöt szerettük volna. Végül maradt az ideetlen név, ami passzolt a mozgalom akkori jelmondatához: A Vörös zászló hőseinek útján, mozaiként VZHU. Hogy miért hagyták el az u-ról az ékezetet, nem tudom, de az biztos, hogy itthon nem kényszerítettek bennünket hasonló politikai baromságokra!

Az akadályversenyen aztán egy életre megtanultuk a jelszó fontosságát. Hosszú, csodálatos bakonyi tájon, szurdokok, tisztások között kanyargott az útvonal, útbaigazító nyilak, feladatmeghatározó levelek segítségével. Nem voltak tanárok az egyes állomásoknál, mindent jegyzetelni kellett, s a végén leadni. Az

utolsó előttinél „Szedjetez minél több mezei virágot és vigyétéz a végállomásra!” parancs állt a levélben. Hatalmas emelkedő állt előttünk, tele mezei virággal, naná, hogy nekiálltunk tépni, ölle gyűjteni őket. A dombtetőről éles sípszó hangzott, majd jól ismert karjelzésekkel a „Sebesen hozzám!” – ot láttuk. Fent tudtuk meg, hogy az utolsó levélen nem volt rajta a VZHU, így azt az ádáé ellenséé írta, ezért mi kiestünk a versenyből!

A focibajnokság is csalódást okozott. Rajunkat csak hatodikos sárbogárdiak képviselték, közülünk pusztán Vincét tették be tartaléknak. Ráadásul sokat esett az eső, ezért kapákkal, lapátokkal árkolnunk kellett. Beköltöztek sátrunkba a darazsak is, pont a mi ágyunk alá, így csöppet sem volt nyugodt az életünk. Mindenki haza akart már menni, de az utolsó éjszakára is kellett őrség. Hallottuk már idősebbektől, hogy ilyenkor fogkrémnel kenik be az arcát ellenségnek, barátnak válogatás nélkül. Az esti eligazítás előtt már jelentkeztünk önkéntes őrségbe, éjfél előtt egyig. Igen rövidnek bizonyult az alvás, már váltanunk is kellett. Halotti csend borult a táborra, amikor kikászálódunk ágyunkból. – Hoztátok? – kérdezte Vince suttozva. Bólintottunk, amit nem láthatott, de megértett, hiszen egyikünk sem szaladt vissza. Egyenesen a lányszállás felé vette lépteit. – Te, a tanárok is itt alszanak! – horkant fel Gyuri. – Úgy a jó, ha alszanak. Gyertek csak! Irént mindenképpen meg akarom jelölni! – válaszolta ágytársunk. Lábujhegyen lopódtunk be, kikentük Irént, Marit, Zsuzsit, Jolánt, aztán a fiúk sátrai következtek. Márkus Géza felébredt a merényletre, kézfejjel elmaszatolta arcán a fogkrémet, aztán dühödten felült:

– Ki tette ezt?!

– A Dagadt! – válaszolta reflexből Vince. Szegény Árpai az igazak álmát aludta, amikor ökölcsepások zápora zúdult rá Güzütől.

– Ez miért volt?

– kérdezte cérnavé-

kony hangon. Jámbor lélek lévén eszébe sem jutott a megtorlás. Mint ahogy Gézának sem, hogy mit kerestünk mi a sátrunkban!

Pár óra alvás után, várva a hazautazást, öt körül párnacsatába kezdtünk. Szerencsétlen „Húgyos” is kapott bőven, pedig esze ágában sem volt ilyesmire vetemedni. A harc nem ment némán, félhat körül észlelte a zajongást az ügyeletes tanár is. Lopakodva cserkészett be bennünket, de Vince észlelte, aki legszélén feküdt sátrunknak, de nem figyelmeztetett bennünket. Elkövtük a hibát, hogy nem fűztük be sátrunkat őrség után, így könnyen fellebbentette szélét Kecskés tanár bácsi. Addigra Vince szinte horkolva aludt, mint akinek semmi köze sincs ehhez a csendzavaráshoz!

Egészen ébresztőig guggolásokat kellett végeznünk büntetésként. Nem gondolom, hogy szándékosan tejsavtúltengést akart volna okozni Gyuri bácsi, de sokáig fáj a combom, még itthon, lépéskor is.

Próbáltam kitörölni agyamból Bodajkot. Nálunk más volt az úttörőmozgalom, az ott tanultakból szinte semmit sem hasznosítottam. Mielőtt nekiálltam megírni emlékeimet, beszéltem sorstársaimmal. Döbbenet hallottam némelyiküktől, hogy neki szép emlékeként maradt meg. Maradjon is úgy, de nekem rémálomnak bizonyult!

2018.02.18. Sirokai Ferenc





Sporthírek



Megyei foci: Folytatódik a pontvadászat

Megye 1. osztályú csapatunk rapszodikus teljesítményt nyújt a tavasz folyamán. Az eddigi 11 mérkőzésen 6 vereség, 2 döntetlen és 3 győzelem a mérleg. A kiesés veszélye nem fenyegeti a gárdát, azonban a jövőbe tekintve mindenképpen jobb szereplés lenne elvárható. A jelenlegi 11. helyről valószínűleg már nem mozdul se előre, se hátra a csapat a tabellán, cél a hátralévő három mérkőzésen minél több pont begyűjtése.

Lajoskomárom 11. csapatunk a szezon vége előtt egy fordulóval már egyel több pontot gyűjtött, mint az őszi folyamán. Amennyiben az utolsó mérkőzésen győzni tudnak Kulcsón, két helyet is léphetnek előre a tabellán, ami szép zárása lenne a bajnokságnak.

Ifistáink a 11. helyen fordultak a tavaszra, viszont a jó hozzáállásnak és a játéknak köszönhetően jelenleg a 8. helyet foglalják el. A hátralévő mérkőzéseken kell még pontot szerezniük, hogy megtartsák pozíciójukat, ami azonban nem lesz egyszerű feladat, hiszen a hétvégén éppen az első helyezett Sárbogárd otthonába látogatnak.

Serdülőseink nagyon jól szerepelnek a szezon második felében. A 6. helyről a 4. pozícióig küzdötte fel magát a társaság, több bravúros győzelmet is aratva. Utolsó öt mérkőzésük mindegyikét megnyerték, cél a hátralévő három bajnokis is megszerezni a három pontot!

Játékosainknak sok sikert kívánunk a soron következő meccsekhez! Hajrá Lajos!
Vései Martin

11h
10h

15h
16h

31.

RAJTAD MŰLIK!
Béniórágnak az enyrg keléséért

Legyen szép a nyara és legyen szép a bőre!

Árnyék:
 Kerülje a napot 11 és 15 óra között, 10 és 16 óra között fokozott óvatosság szükséges.

Védelem:
 Védekezzen napszemüveggel és sapkával!

Leégés ellen:
 Használjon 15-ösnél magasabb faktorú naptejet, különösen fehér bőr és sok anyajegy esetében.

Önellenőrzés:
 Havonta ellenőrizze anyajegyei állapotát!

Szűrés:
 Forduljon rendszeresen szakorvoshoz, az időben észlelt elváltozás jó eséllyel gyógyítható.

A melanoma
 a bőr pigmenttermelő sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganatos betegség.

Az „ABCD” szabály
 segít a gyanús anyajegy, folt megítéléséhez

<p>A Asymmetry (szimmetria): nem kerek vagy ovális az anyajegy</p> <p>C Colour (szín): a szín nem egyenletes</p>	<p>B Border (határ): szabálytalan, vagy nem éles a határa</p> <p>D Diameter (átmérő): az átmérő nagyobb 5 mm-nél</p>
--	--

Kockázatok:

<p>Többszöri leégés, különösen gyermek fiatal korban</p> <p>Nagyméretű (felnőttkorban 2 cm-nél nagyobb) veleszületett anyajegy</p> <p>Eltérő formájú, méretű, vagy színű festékes anyajegyek</p>	<p>Roszzindulatú bőrdaganat előfordulása a családban</p> <p>1-es fototípusú bőr</p> <p>Túlzott szolárium használat</p>
--	--

Állami Egészségügyi Ellátó Központ

nefi

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁGI KÖRIÁLMÁNY

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hírek a kézilabda világából:

Izgalmas meccseket hoztak az elmúlt hónapban a kézilabdás lányaink!

2019. április 27-én a Gyermekbajnokság Zákányi Bálint Régió Alsóházának küzdelmei Siklóson zajlottak le.

Csapatunk először 12.00 órakor lépett pályára; ellenfelünk a zalai megyeszékhely leányaiából álló csapat volt. Az iskolai tavaszi szünet miatt a forduló előtt csupán egy átmozgató edzésre volt lehetőség, ami meg is látszott a lányok mozgásán. Bár a 4 gólos győzelem miatt dicséret illeti a csapatot, azonban a mutatott játék sok kívánnivalót hagyott maga után.

Második mérkőzésünket a házigazda Siklós ellen játszottuk. Sajnos az első mérkőzés álmos tempóját nem tudtuk elfelejteni, és ez rá is nyomta a bélyegét az egész meccsre. Folyamatosan futottunk az eredmény után... A mérkőzés 2. félidejében 1 gólr tudtunk zárkózni, de ezt követően megint rengeteg ziccet hagytunk ki, a végjátékunk pontatlan maradt, ezért ellenfelünk a hibáinkat kihasználva ismét elhúzott, és beállította a 18-23-as végeredményt. Alapvetően a csoportban elfoglalt 2. helyünk még nincs veszélyben, viszont a két utolsó fordulóra nagyon fel kell készülni, és megalkuvás nélküli játékkal kell előrukkolnunk. Köszönjük a helyszínre ellátogató szurkolóinknak a buzdítást! HAJRÁ SKC!
Csóri Norbert - edző



Hamarosan befejeződik a bajnokság

2019. május 12-én zajlott le a Gyermekbajnokság Zákányi Bálint Régió Alsóházának utolsó előtti fordulója. A rendezvény helyszíne ezúttal Csurgó volt.

Csapatunk első mérkőzését 10.00 órakor játszotta Pécsvárad együttesével. A mérkőzés első szakasza nagyon kapkodó játékot hozott, és csak a második játékrészre sikerült megnyugtató előnyre szert tenni, illetve folyamatosan ellépni a szimpatikus ellenfeleinktől. A meccs végeredményeképpen 22-13-as sikert könyvelhettünk el.

A napi második meccset a listavezető, baranyai megyeszékhely csapatával játszották a lányok. Bár az első félidő végén 4 gólos volt a pécsiek előnye, igyekeztünk ezt az előnyt csökkenteni. Sajnos a gyenge védekezésünk és a pontatlan támadójátékunk közrejátszott abban, hogy ellenfelünk jobban magára talált, és a mérkőzés végére beállította a 25-16-os eredményt, így ezen a mérkőzésen vereséget szenvedtünk. Ennek ellenére a tabellán elfoglalt 2. helyünket sikerült megtartani.

Köszönjük a helyszínre ellátogató szurkolóinknak a buzdítást! Csapatunk nevében sok szeretettel gratulálunk az EHF kupát nyert felnőtt CSAPATNAK, és nagyon büszkék vagyunk, hogy ennek az egyesületnek lehetünk az utánpótlás csapata! HAJRÁ SKC!
Csóri Norbert - edző



Könyvajánló: Lakatos Levente: Simlis (Történetek Szigor világából)

Haraszi Éva, a népszerű divattervező élete a siker, a pompa és a csillogás. Kevesen tudják, hogy a kreativitása egy ideje cserben hagyja, ezzel együtt pedig a cége is komoly válságban van. A nehéz idők arra kényszerítik, hogy a húszas évei végén átértékelje addigi életét. Habár mindig két kanállal falta az életet, most a férfiaktól is igyekszik távol tartani magát.

Pech, hogy egy fogadáson beleütközik a jóképű Balogh Györgybe. Majori Ádám, az angyalarcú rosszfiú, aki mások becsapásával keresi a kenyérrelvót. Élete mindaddig gondtalan, mígnem egyik megbízása hatására ráébred: tetteivel amellet, hogy borsot tör mások orra alá, akár az életüket is kockáztatja. A felismerés hatására a férfi új életet akar kezdeni, de az nem olyan egyszerű, mint ahogyan azt elképzeli.

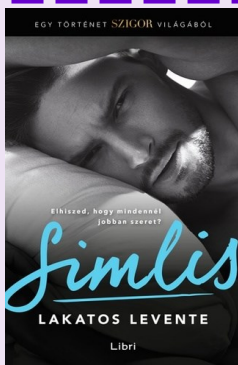
Lakatos Levente, a többszörös Aranykönyv-díjas szerző Szigor-trilógiája hatalmas rajongótábornak örvend. A szerző ezúttal a népszerű sorozat egyik mellékszereplőjének, Haraszi Évának szentel egy teljes történetet. A titkokkal, politikai összeesküvésekkel, illetve forró szerelmi jelenetekkel fűszerezett, örült sodrású regény ismét magába szippant és nem ereszt.

„Ez a történet elég csalóka és engem sikerült is megtévesztenie. Úgy hittem hétköznapi lesz, mint egy hagyományos romantikus történet amibe az ember lánya beleszerethet. Aztán valahogy több lett és már a szereplőkkel együtt éreztem, nevettem és félttem. Jobb hasonlat híján azt tudom mondani olyan volt ez, mint a tűz. Kezdetben tényleg csak melegengett ahog vártam. Végül pedig észre sem vettem és teljesen felemésztett. De ilyenek a jó könyvek, nem igaz? Végezzenek csak pusztítást maguk körül mert akkor tényleg a lelkünkig érnek és nem feledjük őket egyhamar.

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



Kineziológia/ One Brain módszer

Mindenkit érnek negatív hatások, traumák élete során. Ezeket nem mindig tudjuk feldolgozni. A fel nem dolgozott stresszek elraktározódnak, felhalmozódnak, és valamilyen testi vagy lelki tünet formájában hívják fel magukra a figyelmet. A kineziológiai oldás folyamán ezeket a negatív eseményeket keressük vissza a múltban, és a hozzájuk kapcsolódó negatív érzelmeket oldjuk fel különböző gyakorlatokkal. Ezeket a negatív hatásokat egészen kora gyerekkorból, születéstől, vagy akár magzati életből is hozhatjuk. A kezelés célja a stresszoldás, - hogy a jelenbeli stresszek és azok múltbeli kapcsolódásai oldódjanak elősegítve az öngyógyító mechanizmusok működését.

Ha valamelyik állítás igaz Rád/ Önrre, érdemes kineziológushoz fordulni:

- * -Mindent bizonytalannak, sötétnek látok
- * -Úgy érzem, mások jobbak és értékesebbek nálam
- * -Rosszul alszom, fáradékony vagyok
- * -Szorongok, félelmek vannak, melyektől nem szabadulok
- * -Allergiás vagyok
- * -A párommal nem értjük meg egymást, folyton gondjaink vannak
- * -Sokszor vagyok beteg
- * -Múltbeli események nyomasztanak
- * -Hiába tanulok, valahogy nem megy a fejembe az anyag
- * -Fejlődni akarok

Hány alkalomra van szükség?

Ez teljesen eset-függő, mennyire áll készen az illető a változásra, illetve, milyen régóta áll fenn a probléma. Mivel azonban egy rendkívül hatékony módszerről van szó, a változás általában meglehetősen gyors (hetekben mérhető), és néhány alkalom (3-5) a legtöbb esetben elég egy-egy probléma megoldásához.

Szeretettel várlak: **Dömötör Hilda** - 30/333-2345,

természetgyógyász, reflexológus, kineziológus, masszőr
8600 Siófok, Vajda János utca 32/B.



A KARTHAGO idén ünnepli megalakulásának

40. évfordulóját.

2019. június 15-én az egész napos SIÓPART ROCK FESZTIVÁL

keretében ők is fellépnek Szabadhídvégen a fogathajtó pályán.
Jegyek kaphatók az InterTicket országos hálózatában, a Jegy.hu oldalon.

A belépők személyesen is megvásárolhatók

Lajoskomáromban a Könyvtárban,

Szabadhídvégen az Ászok Söröző

Pizzeria és Kisvendéglőben

valamint Fehér Attila boltjában

Minden 40. vásárló a koncert napján meglepetés ajándékban részesül.

További információk naprakész ismeretéhez, kövessétek a www.facebook.com oldalon az Együtt Szabadhídvégért Egyesületet, ott minden fontos információ megosztásra kerül.

Jegyek kaphatók az InterTicket jegyiroda országos hálózatában, valamint a www.jegy.hu oldalon. **jegy.hu**



Kecskési Orsolya

Lajoskomárom
Osorai u.5.
(TSZ iroda)

- * Relaxáló masszáz
- * Alakformáló (celluit) masszáz
- * Csokoládé masszáz
- * Szolárium

Bejelentkezés:

06 30/5244-392



Bejelentkezés
telefonon:

Rizner Ottilia
06/30 348 81 27

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

Cím: Lajoskomárom, Osorai u.5.
(Győzelem Kft iroda földszint)

**Gyere szépülni a
FodrászDába!**

**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

Ízelítő a kínálatunkból:

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

- Csökkentett szénhidrát tartalmú lisztkeverék
Várjuk régi és új vásárlóinkat!



A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület köszöni mindazoknak a támogatását, akik az egyesületnek ajánlották 2017. évben az adójuk 1%-át. **Az összeg, amit az Önök jóvoltából kaptunk:**

56.474Ft. Az 1996. évi CXXVI. törvény 6.§ (3) bekezdése alapján az egyesületnek nyilvánosság elé kell tárnia ezen összeg cél szerinti felhasználását.

Ebből a tételből a következőket fordítottuk:

13 000Ft bankköltségre, 30 000Ft edzőképzésre,
8 096Ft nyilvános vásárlásra, 5 378Ft érem vásárlásra.

Köszönjük!

Kiss és Társa SÍRKŐ

Kiss László
egyéni vállalkozó

Égész évben akciókkal várjuk Önöket!

**Gránit síremlékek
forgalmazása**

- ◆ Új síremlékek
- ◆ Régi síremlékek felújítása
- ◆ Régi síremlékek tisztítása
- ◆ Síremlék bontás
- ◆ Fejkövek cseréje
- ◆ Emléktáblák készítése
- ◆ Betű vésés
- ◆ Vázák, mécsesek, kaspók cseréje

Elérhetőségeim:

-www. ameltoemlekezés.hu
- kissbt98@gmail.com
- sirkokesztes109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni
felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétvégén is!!!

TEMETKEZÉSI
SZOLGÁLTATÁS
TELJES KÖRŰ
ÜGYINTÉZÉSSSEL

Dia Virágbolt

06 30/709 38 10

Lajoskomárom
Batthyányi u. 6.

Ügyelet éjjel-nappal:

06 30/619 64 67



Szelence

**Szeretettel várunk minden érdeklődőt
Lajoskomáromban a Batthyány u. 6.
(posta mellett) alatti üzletünkbe!**

Boltunkban bőséges áruválasztékkal
(ajándéktárgyak, papír-írószer, fonalak,
kreatív-hobby és nyomtatványok),
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. JÚNIUS 24.

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 megjelenítésével 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 járőrszolgálat: 06 (30)621 4198

Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 óras): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

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

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

Egészségfejlesztési Iroda

RAJTAD MŰLKI
Béniórányos köznevelési központ

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)



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>

