



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VI. évfolyam, 12. szám 2019. december

Néhány gondolat a szeretetről és a karácsonyról

„A karácsony már időtlen idők óta a szeretet ünnepe, a boldogság, a meghittség napja. Mindenkit örömmel tölt el, boldoggá tesz. A készülődés, ajándék vásárlás izgalma csodálatos. Ezen az ünnepen mégis a szereteten van a fő hangsúly, azokon a meghitt pillanatokon, melyeket szereteteinkkel együtt töltünk. Maga a várakozás is jó érzést vált ki az emberből, a készülődés, a koszorú készítése. Szép a Karácsony, csak mindenkinek hinni kell benne, és úgy kell alakítanunk, hogy élvezzük minden pillanatát.”

A közelgő Ünnepek alkalmából örömteli készülődést,
BÉKÉS, SZERETETTELJES KARÁCSONYT és egy
SIKERES, BOLDOG ÚJ ÉVET kíván a falu minden lakójának
Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata,
Képviselőtestülete és a Szerkesztőség

Áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánunk!



Adventi gyertyagyújtás és jótékonyági vásár!

Adventi gyertyagyújtással egybe kötött ünnepséggé és vásárrá zajlott Lajoskomáromban december 7-én. A vásárt megnyitotta Pirtyák Zsolt polgármester. Az adventi várakozásról az egyházak képviselői beszéltek, mely közös imával zárult. Rövid műsort adtak az iskola gyermekei, majd a Kreatív Színpad gyermekműsorának keretében megérkezett a várva várt Mikulás sok-sok csomaggal. A további kulturális műsor keretében az Evangélikus Rézfúvós Zenekar fúvósaival hangolódtunk az ünnepre. A vásári hangulathoz hozzájárultak a finom ételek, és italok mellett a helyi kézművesek szemet gyönyörködtető, alkotásai. A jó hangulatú rendezvény ideje alatt mindenkinek lehetősége adódott a tábornyújtás mellett meghitt beszélgetésre, valamint apró ajándékok vásárlására. A hideg ellen forró italokkal, az éhség ellen finom ételekkel védekeztek a vásárra kilátogatók.



A délután fénypontja a Mikulás érkezése volt.

Az önkormányzat, a vásár bevételeit jótékonyági célokra ajánlotta fel. Köszönet mindenkinek, aki valamilyen módon hozzájárult a Lajoskomáromi adventi ünnepség sikeréhez. Köszönjük, a rendezvényre kilátogató lajosiaknak, hogy jó kedvben, szép környezetben, jó hangulatban tölthették együtt az adventi időszak második vásárnapját. szerkesztőség

Ízelítő a tartalomból:

Egy csillag története	2 oldal
Motoros Mikulások	
Anyakönyvi hírek	3 oldal
Fejér MRFK: Bűnmegelőzés Karácsonykor is	4 oldal
Könyvajánló,	
Óvatosan a felfázással	5 oldal
Telekom hirdetés	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Téli programajánlat

2019. december 27. 8:00

Kiss Ferenc György röplabda torna
(helyszín: Tornaterem)



2019. december 29. 8:00

Sajt Kupa
(helyszín: Tornaterem)



2020. január 10. 19:00

Stand Up Est-
Szomszéd Néni Produkciós Iroda /
Szép Bence
(helyszín: Mozi)
Belépő: 3000 Ft



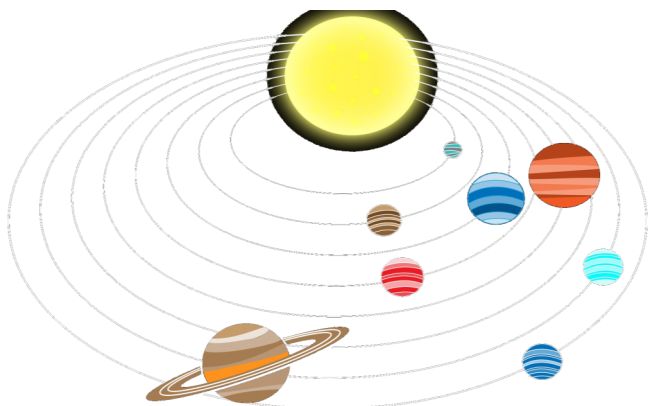
Egy csillag története

A világmindenség teremtésekor az Úristen összegyűjtötte a csillagokat. Köztük volt a mi napunk is. Végignézett a nyüzsgő sokaságon és beszédet intézett hozzájuk:

- Figyeljetek rám! - kezdte. - Gondjaitokra bízom a teremtett világot. Mindegyikteknek adok néhány bolygót. Az lesz a feladatotok, hogy kiárasszátok a fényt, a meleget ezekre a bolygókra, s ezáltal ott élet sarjadjon. Legyenek rajtuk növények, állatok, emberek, mindenféle élőlények nagy változatosságban, gazdagságban.

Ekkor Isten elé járultak a csillagok, s mind kapott a bolygókból, amivel tele volt a zsebe. Kisebb csillagocskák egy-két bolygót, nagyobbacska ötöt-tíz, óriáscsillagok száz bolygót. Ezután az Úr elhelyezte őket a világmindenségben, ahol jó nagy hely van, elérték mind. A gondjaikra bízott bolygók pedig ott keringtek körülöttük. De élet még nem volt rajtuk, sivár, kopár volt valamennyi. Akadtak csillagok, amik jó helyre kerültek, ahol nem volt nagyon hideg, némi víz is csillogott a bolygóikon elszórt tócsákban, mások viszont ott dideregtek az Univerzum csücskén, sanyarú körülmények közt. Különbözőképpen indult az életük.

Telt-múlt az idő. Évezredek jöttek-mentek, bizony egymillió év is elmúlt, s a csillagok közt versengés támadt. Némelyikük már négy-öt bolygóján is fel tudott mutatni valami életet. Akadt, ahol már nőtt a petrezselyem, a másikon virágok nyíltak, sőt akadt olyan csillag, amelyiknek legközelebbi bolygóján már az első hangya is megjelent!



...elveszik a bolygóikat, s magányos, kóbor vándorrá kell lenniük...

Aztán, ahogy tovább teltek az évmilliók, ezek a csillagok elhatározták, hogy százezer évente összegyűlnek, mindenki megmutatja, milyen előrelépést tett az elmúlt időszakban, és akik semmilyen életet nem tudnak fakasztani, azokat megbüntetik, mert rossz csillagok; elveszik a bolygóikat, s magányos, kóbor vándorrá kell lenniük. Otthontalanul, üstökösként járják majd a mindenség útjait.

Az Univerzum szélén volt egy egészen kicsike csillag. Erejét megfeszítve igyekezett ontani a fényt, a meleget, hogy három bolygóján élet sarjadjon, de nagyon nehéz dolga akadt: mindhárom bolygó olyan kis szerencsétlen volt. Néhány csepp víz árválkodott mindössze a felszínükön, egyébként csak mér-

gező gázok meg nagy kövek.

Jó szándékú társai figyelmeztették:

- Vigyázz, már csak ötven év és összeül a nagytanács, s ha nem mutatsz fel eredményt, kötheted a vándortarisznyát! No, megszeppent a kis csillag, s úgy elkezdte sugározni a meleget, hogy maga is beleizzadt. Nem is maradt el a gyümölcse! A legközelebbi bolygón egyik napról a másikra kinőtt a földből egy kaktusz. Volt nagy öröm!

Jó, jó, nem egy gyümölcsfa, csak holmi tüskés gumó, de hát az is valami! Nem nagy igényű, beéri azzal a pár csöpp vízzel, s ha ritkán is, de szép virágot bont. A kis csillag vigyázott rá, mint a szeme fényére. Büszke is volt. Jöhet már a nagytanács! Megmutatja, hogy ő nem mihaszna, lusta csillaga az égnek!

Már az első bimbó is megjelent a kaktuszon, amikor nagy baj történt. Azon a bolygón ugyanis működött egy mihaszna vulkán, s ez egyszer csak kitört, elborította izzó lávával a föld felszínét, és hamuvá égette a növényt: hiába a tüskék, nem tudott védekezni ellene. Elcsüggedt a kis csillag:

- Mi lesz velem? - sóhajtozott. - Senki sem hiszi majd el, hogy itt volt ez a növény.

Bizony így is lett. Letelt az ötven év, odaállították a tanács elé.

- Na, mutass fel valami eredményt!

Ő mondani kezdte a szomorú történetet, mesélt, de ezzel nem hatotta meg gögös csillagtársait.

- Add át a bolygóidat! Nem vagy méltó arra, hogy gondjukat viseld! - parancsoltak rá, és felosztották egymás között a három bolygót, pedig nekik már tán ezer is volt akkoriban.

Elindult vándorútra a kis csillag. Még a könnyei is potyogtak, és csóvaként szegődtek a nyomába. Meddig vándorolt? Évekig, évszázadokig, évmilliókig? Annyi bizonyos, hogy egy szép napon megérkezett a mi naprendszerünkbe. Megcsodálta vakítóan világító Napunkat, megszámlolta a bolygókat, jót nevetett a Mars vörös ábrázatán, gyönyörködött a Saturnus gyűrűjében, a távoli, pici Plútót pedig először észre sem vette. Legjobban azonban a harmadik bolygó tetszett meg neki. Kék színben pompázott. Óceányi víz volt rajta.

- Na - gondolta -, ezt megnézem közelebbről! Nézte a hegyeket, folyókat.

- Ügyes csillag lehet a gazdája - gondolta egy kicsi irigységgel a szívében -, hiszen itt mintha már a teremtés koronája, az ember is színre lépett volna.

Közel repült a bolygóhoz, ahogy csak bírt, csak arra vigyázott, hogy a nagy vonzeró le ne rántsa. Már látta az embereket parányi pontként mozogni odalent. Azok is észrevették őt. Hárman is fölnéztek az égre, meglátták, elcsodálkoztak. S azt is látta, hogy ez a három földtarisznyáz, s elindul a nyomába.

- Lassítok egy kicsit - gondolta a kis csillag -, nehogy nyomomat veszítsék - s szép lassan úszott az ég alján, minduntalan hátratekintve: követik-e még. Követték, bizony! S már nem is külön-külön, hanem együtt, mert ahogy egy irányban haladtak, egy éjjel egy útkereszteződésnél összetalálkoztak.

Így teltek a hetek. Lassan megváltozott a táj. Feltűnt egy város, majd egy kisebb falu, a szélén egy barlanggal. A kis csillag kíváncsi természetű volt, bekukkantott ide is. Elnyílt a sze-

me a csodálkozástól! A barlangban egy pici csecsemő feküdt állatok etetőjében, mellette egy fiatalasszony és egy férfi: biztosan a szülei. Állt ott még néhány jószág, lehelték a csöpp gyereket, hogy ne fázzék.

- Nagyon hideg lehet ott lent - vélte a kis csillag -, megállok itt egy óráckára, és adok nekik némi fényt, meleget. Le is táborozott az ég alján, észre sem vette, hogy követői, a vándorok is megérkeztek időközben. Hanem azt már hallotta, hogy valaki megszólítja őt, hatalmas, erős hangon, mintha az egész mindenség szózáttal telt volna meg.



A barlangban egy pici csecsemő feküdt állatok etetőjében....

- Jól van, kis csillag, derék munkát végeztél! - dicsérte meg maga a Mindenség Ura. - Igaz, hogy a kaktuszodat elpusztította a vulkán, mégis többet tettél, mint a nagytanács leg hatalmasabb csillagai együttvéve, mert te voltál az, aki megmutatta a világnak Fiam születését. Jöjj velem, most megjutalmazlak!

Isten a tenyerébe vette a csillagot, és elhelyezte országának közepébe, azóta is világít az ott élő embereknek és angyaloknak.

Ismeretlen szerző 2008.01.01. 19:02

<http://naeginooswald.gportal.hu/gindex.php?pg=25315431>

Újra a gyerekek szolgálatában a motoros mikulások!



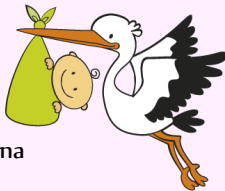
A gyerekek legjobban annak örültek, hogy felülhettek a motorokra

Vasárnap délben találkoztak a motoros Mikulások és krampuszlányok Lajoskomárom központjában, onnan indultak Középbogárdra, Lajoskomáromba, Mezőkomáromba, a végállomásuk pedig Szabadhídvég volt. Kissné Pető Erika szervezte meg ismét a nagyszabású rendezvényt, melyen -a hideg idő ellenére- 50 motoros vett részt. Lajoskomáromba hatalmas gyermekcsereg érkezett a Mikulások fogadására. Közös éneklés után apró ajándékokat, finomságokat osztottak mindenkinek. Ezután ügyességi játékokat játszottak a picikkel; mikulások-gyerekek kötélhúzáson drukkolhattunk, majd a Mikulás kiürült zsákjába dobálhattak kislabdákat a lurkók. A dalok és játékok után a gyerekek felülhettek a szebbnél szebb feldíszített motorokra. A piros zsákokból sok-sok finomság került az apró kezekbe. A motorosok ezután nyeregbe pattantak, és robogtak tovább, hiszen a szomszéd településeken is várták már őket a gyerekek! Köszönjük a Kiss család minden tagjának és az összes felvonulónak, hogy sok kisgyermeket örvendeztettek meg Advent első vasárnapján! szerk.



Gólyahírek 2019

1. Horváth Izabella
2. Kökönyei Zoltán
3. Takács Noel István
4. Marcsó Boróka Anna
5. Földesi Teó
6. Kerekes Mendel
7. Molnár Elizabell
8. Schmickl Mátyás
9. Mosberger Csepke
10. Borbély Hunor.
11. Kelemen Hanna
12. Bertók Kevin
13. Mohai László Noel



Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk!

Elhunytak 2019

- | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. Baics Kálmánné | 14. Horváth Lajos | 27. Pordán Tiborné |
| 2. Balogh József | 15. Huszár Lajos | 28. Reisz István |
| 3. Boda Géza | 16. Kalauz Józsefné | 29. Rózsa Istvánné |
| 4. Bódis Kálmán | 17. Karsai Józsefné | 30. Ruppert Ferenc |
| 5. Borbély Gyula | 18. Kovács István | 31. Schmuck Antalné |
| 6. Czuffer Lórinccé | 19. Lengyel Károly | 32. Simon Mihály |
| 7. Csida József | 20. Móricz Gyuláné | 33. Stircezer Attila |
| 8. Csiszi Zoltán István | 21. Mosberger Mátyásné | 34. Stróbl Mátyásné |
| 9. Csókás József | 22. Nagy József | 35. Szabó Gyuláné |
| 10. Eke Zoltán | 23. Nagy Vince | 36. Szakállas Károlyné |
| 11. Földesi Gáborné | 24. Nyikos Imre | 37. Szalai Józsefné |
| 12. Freschl Ferenc | 25. Poór István | 38. Takács József |
| 13. Glück István | 26. Pordán István | 39. Wanderer Géza Pál |
| | | 40. Id. Czéh István |

Nyugodjanak békében!



Közeleg a Karácsony!

A keresztény világ legnagyobb ünnepére készülődik a lakosság. Sajnos nem csak a jóérzésű emberek várják az ünnepet, hanem egyes bűnelkövetők is.

Odafigyeléssel elkerülhetik, hogy bűncselekmény áldozatává váljanak!

- ★ Pénzüket, pénztárcájukat úgy helyezték el, hogy avatatlanságban szemek lehetőleg ne lássák. Ha elő kell venniük, akkor legyen mindig a szemük előtt, vagy közvetlenül a kezüknél. Érezzék, lássák pénzüket, pénztárcájukat. Ha lehet, ne egyedül vásároljanak. Ha tehetik a nagyobb bevásárló központokban fizessenek bankkártyával! Tervezzék meg még otthon, hogy szeretteiknek milyen összegért fognak vásárolni, és csak a szükséges pénzt vigyüek magukkal!
- ★ Jól ismertek a zsebtolvajok lökdösődős, eltakarós módszerei, ezért ne essenek bele ósdi, elavult csapdáikba!
- ★ A karácsonyi bevásárlások során szinte elengedhetetlen eszköz a gépkocsi használata. Ez ma már természetes, de mindig gondoljanak arra, hogy a gépkocsiban hagyott - akár egy üres - táska miatt is feltörhetik azt.
- ★ A gépkocsit nem tudja mindenki biztonságosan tárolni, őrizni. Egy kis odafigyeléssel azonban megelőzhetik a gépkocsi rongálásos feltörését oly módon, hogy abban látható helyen semmilyen értéket nem hagynak. Ne essenek abba gyakori hibába, hogy a dobozban, vagy a táskában úgy sincs semmi!
- ★ Ne restelljék egy nagy értékű tárgy megvétele után - pl. televízió - a vásárlást megszakítva hazavinni azt, vagy maradjan valaki az értékeik mellett!



Bankkártyájukat is veszély fenyegetheti!

Ma már természetes a bank automaták használata, a bankkártyával való pénzfelvétel, fizetés! Sajnos erre a bűnözők is felfigyeltek, figyelhetik mozgásukat, elvehetik értékeiket!

Megelőzhető az ilyen bűncselekmény-fajta elkövetése is.

- ★ Ne éjjel vegyenek fel pénzt az automatákból!
- ★ Ne egyedül tegyék ezt, csak ha mindenképpen szükséges!
- ★ Napközben is úgy vegyenek fel pénzt, hogy az automata mellett idegen ne tartózkodjon, inkább várjanak egy kicsit. Ez azért is fontos, hogy a PIN kódjukat illetéktelen személy ne lássa meg!
- ★ Fizetéskor törekedjenek arra, hogy a bankkártyájuk ne kerüljön ki látóte-



rükből, ne legyen lehetőség arra, hogy annak adatait speciális eszközzel lemásolják, és később visszaéljenek vele!

Előzzük meg a lakásbetöréseket!

A karácsonyi nagybevásárlások során új szokásként alakul ki az úgynevezett "családi bevásárló körutak alatt a megszokott mértéken felüli időtartamban marad őrizetlenül otthonuk. A lakásbetörések magas száma indokolja, hogy a lakásukat, családi házukat ne hagyják őrizetlenül.



Több olyan "apró" lehetőség is van, amelyekkel érdemes élni:

- ★ Kérjék meg a szomszédait, hogy figyeljenek otthonukra!
- ★ Hagyják bekapcsolva a rádiót, vagy a Tv-t, azt a látszatot keltve, mintha lenne otthon valaki, vagy csak "elszaladtak a közelbe"!
- ★ Legalább egy helyiségben hagyják égve a villanyt, mert ez is azt a látszatot kelti, hogy van otthon valaki!
- ★ Természetesen, ha rendelkeznek jelző- és riasztórendszerrel, azt még kis időre is kapcsolják be! Rendszeresen ellenőrizzék annak működőképességét!

Ne feledjék, hogy az alkalom szüli a tolvajt!

- ★ Erre példa, hogy Karácsony Szenteste, amikor a hívók az éjfél misére térnek be a templomba, megnövekszik a lakásbetörések száma. Ezt a körülményt is vegyék figyelembe, amikor arról döntenek, hogy takarékosági okból lekapcsolják-e a villanyt!



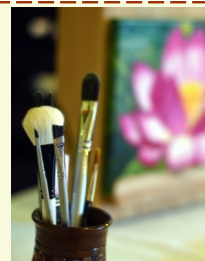
Előzzük meg közösen a bűncselekményeket!
Ne adjunk esélyt a tolvajoknak!
Vigyázzunk, figyeljünk magunkra és embertársainkra
BOLDOG, BIZTONSÁGOS KARÁCSONYT KÍVÁNUNK!

Cím: 8000. Székesfehérvár, Deák Ferenc utca 2., postacím: 8002 Székesfehérvár, Pf: 63. Tel.: +36 (22) 541-600; Fax: +36 (22) 541-600/21-28, BM tel.: 03 (22) 22-33; BM Fax: 03 (22) 21-28 e-mail: fejermrk@fejer.police.hu



A festés élménye mindenkié!

A helyi Fess-tegető művészcsapat első önálló kiállítása nyílt meg 2019. november 30-án (sajnos csak két napra) a Moziba. Bak Mária irányításával közel egy éve dolgoznak a kreatív hölgyek. Lassan gyarapodik a kis csapat, vannak új csatlakozók is akiket örömmel fogadnak az alapító tagok. Színes, csodás képekkel telt meg a helyiség, élmény volt látni -így együtt -az eddigi munkákat. A megnyitóra ellátogató vendégek ámulva szemlélték a nagy gonddal, aprólékos munkával, végtelen türelemmel készült alkotásokat! Köszönjük, hogy falunk kulturális életét színesítik a lajosi művészpalánták! *szr*



Bökös Borbála: Chiara

Amilyen romantikusan hangzó az olasz név: Chiara, amire ez a tinédzser lányka hallgat, olyan erős, sőt, provokatívan talpraesett az álmodozásra is hajlamos, bűvös kék szemek mögött megbújó személyisége. Indulatok és fondorlatok szövvényének kellős közepébe születik a kislány. Anyja magyar nemesi család sarja, apja pedig... talán király. Talán...

Mert anya és apa nélkül éli titokzatos, kétértelmű beszédek között csordogáló gyermekéveit, különös családi viszályok és veszélyes utazások közepette, nagybátyja, a kétes erkölcsű Giancarlo di Volpe gyámsága alatt. Chiara di Volpe néha rabnak érzi magát nagybátyja foggiai várában és „Manfredóniától Palermóig nem akadt nála tehetségesebb tolvaj” – ha a sors egy hajóra veti, ugyanakkor több nyelven beszélő, pukedlízó kisasszony, ha Nápolyi Johanna udvarába. Az éppen körülötte zajló események függvé-



nye, hogy egyéniségének melyik oldalát hagyja megmutatkozni. A vakmerő leányzó megrettenve és értetlenül áll Piast Erzsébet rá irányuló haragja előtt, de Péter, a johannita lovag bátorsága megremegteteti a szívét. De mi köze Chiara-nak Zách Klára tragédiájához? A romantikát a történelmi események köré építő regény bemutatja a magyar királyi udvarba tömörülő, minden erkölcsi határt áthágó, a gyilkosságtól sem visszarettenő nagyravágó urak világát, s az erőskedő, tekintélyt parancsoló anyakirálynő Piast Erzsébet összetett személyiségét, aki végül elveszti a harcot a nápolyi nemesekkel szemben: nem tudja megmenteni a nápolyi udvarban élő, kiszolgáltatott tinédzser korú fiát, és a 17 éves András herceg különös kegyetlenséggel végrehajtott gyilkosság áldozata lesz. A Chiara az Atlantic Press Kiadó Női regénypályázatának második helyezést elérő regényéhez méltóan ragadja magával az olvasót az első sortól a végkifejletig.

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

Miért híznak meg az ünnepek alatt?



RAJTAD MŰLKI!

Kedves olvasók!

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



Erre a kérdésre roppant egyszerű a válasz

Mivel ezen időszak alatt a háziasszonyok igazán kitesznek magukért főzés és sütés területén is, és általában nem egyszerű könnyű kalóriaszegény fogások kerülnek az asztalokra. Vagy csak egyszerűen azért, mert az emberek jóval többet esznek és isznak ezen időszak alatt, mint más napokon, van olyan illető, aki ilyenkor a napi kalória szükségletének a dupláját fogyasztja el, de biztosan többet, mint amennyire szüksége lenne a szervezetének. Ennek az lesz a következménye, hogy a bevitt sok-sok kalória felesleg zsír formájában lerakódik a szervezetünkben. Napi 700 Kcal többlet 10 nap alatt plusz 1 kg súlynövekedést fog jelenteni. Ehhez nem is kell sokkal többet ennünk, innunk, elég hozzá meginni a nap folyamán két pohár gyümölcslevet (1 dl rostos 100%-os almalé 57 kcal) és megenni 10 dkg szaloncukrot (100 g szaloncukor, desszert 433 kcal). Gondoljunk csak a szénsavas vagy rostos üdítő fogyasztásunkra az ünnepek alatt, vagy nézzük az alkoholt, hisz ezekből jóval több fogy az év ezen időszakában és ez jelentős kalória többletet jelent. (A következő honlapon kcal értékek találhatóak: <http://www.kaloria.extra.hu/>)

Ha egy nap több helyre hivatalos az ember, akkor illendőségből nem utasítja vissza a házigazda kínálását. A beszélgetés közben becsúszó apró süteményekkel a napi energiaszükséglet többszörösét fogjuk elfogyasztani.

Mit tehetünk a plusz kilók ellen?

Először is csökkentsük az elfogyasztott adagunkat. Nem kell minden egyes étkezés alkalmával degeszre ennünk magunkat. Próbáljunk naponta csak ötször étkezni és az ebéd legyen mindig a főétkezésünk. Tálalás alkalmával a nagytányért cseréljük kisebbre. Ha mégis nagy tányérra tálalunk, vagy tálalnak nekünk, akkor húzzuk minél inkább szét az ételt. Miért tegyük ezt? Egyszerűen azért, hogy becsapjuk magunkat, mivel ekkor agyunk úgy gondolja, hogy eleget ettünk. Sütemények fogyasztása alkalmával kisebb szeleteket fogyasszunk. Ha mi készítettük, akkor kisebb kockára vagy szeletre vágjuk fel és ne együnk egyszerre többfelét vagy több szeletet. Viszont ha már édességre vágyunk, (már pedig az év ezen időszakában szinte mindenki erre vár) akkor azt az étkezések befejező fogásaként fogyasszuk. Az ünnepek alatt is fontos, hogy a reggeli ne maradjon ki. Étkezéseinket próbáljuk egyenletesen elosztani. A nap végső fogása valamilyen könnyű vacsora legyen az egész napi túlevésünk után. Ne feledkezzünk meg az ünnepek alatt a megfelelő zöldség és gyümölcsbevitelről sem, például vacsorára kiváló lehet egy szelet sovány hús valamilyen könnyű zöldségsalátával (az öntetet, ne majonéz alapú legyen). Folyadékigényletünk jelentős részét próbáljuk meg vízzel megoldani, hisz ez nem jelent többlet kalóriabevitelt.

Közérzetünk javítása érdekében pedig, amikor tehetjük, sétáljunk egyet, vagy ha hivatalosak vagyunk valahova és nincs túl messze akkor oda gyalog menjünk. Ez egyrészt jó hatással lesz az emésztésünkre, másrészt a bevitt kalóriákból is égethetünk. De ne csak a plusz kilókra gondoljunk, hanem az emésztési panaszokra is. Hiszen az ünnepek alatt történő mértéktelen táplálkozás az emésztőrendszerünket is alaposan megterheli. Említettük már, hogy az ünnepek alatt a házak többségénél nem a könnyű és kalóriaszegény ételek kerülnek az asztalokra és ezek az ételek jelentős megterhelést jelentek a szervezetünknek. Ezért fontos, hogy a hangulatunkat ne rontsák el az emésztési panaszok vagy gyomorrontás, melyek kellemetlen tünetekkel járhatnak (hányás, hasmenés, émelygés, teltségérzés, felfúvódás, étvágytalanság, erős hasi fájdalmak, bevont nyelv, néha gyengeség érzés, és egyeseknél jelentkezhet gyomorsavtúlingés is a túlzott étkezés hatására).

Étkezzünk az egészséges táplálkozási szabályai szerint!

Megjelent: 2016. december 26.

<http://egeszseg.hu/cikk/miert-hizunk-meg-az-unnepek-alatt.html>

LAJOSKOMÁROM, NEKTEK IS ELHOZTUK A TETTEK HÁLÓZATÁT!

TELEKOM EXTRAGYORS INTERNET.
TELE TUDÁSSAL, TELE ÉLMÉNNYEL.



EGYÜTT. VELED

AKÁR
**1000
MBIT/S***
SEBESSÉG

* Kínált maximális le- és feltöltési sebesség.
A garantált értékek 300/50 Mbit/s.



További információ: telekom.hu/fejlesztas

A fenti sebesség értékek a Magyar Telekom optikai hálózattal lefedett szolgáltatási területein érhetőek el, a műszaki felmérés eredményeitől függően.



Egészségbolt

herbis
ez csak természetes
Megnyitottunk!

- * Bio- és reform élelmiszerek
- * Gluténmentes, tejmentes, diabetikus termékek
- * Étrend kiegészítők, vitaminok
- * Hidegen sajtolt olajok
- * Termelői szörp, savanyúság, méz
- * PI-víz, gyógynövényteák, ásványok
- * Ezoterikus ajándéktárgyak

Nyitva tartás:

Hétfő - péntek: 9:00 -17:00

Szombat: 9:00 - 13:00

Cím: Siófok Szűcs utca 2-4. Fsz 6.

Üzletünk a Spar-ral szemben, az udvarban található.

Telefon: (84) 568 833



Az életben



a
legjobb

tanácsot



a fodrász adja

Emeld fel a

fejed!

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

Kiss és Társa Sírkő

Kiss László
egyéni vállalkozó

Egész 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
- sirkokeszites109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni
felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétvégén is!!!

Redőny,
reluxa,
szúnyog-
háló

Beépítése,

szerezése, javítása

4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75;

25/462 - 094



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: 2020. JANUÁR 27.



Kutas hírmondó – Főszerkesztő: Szűcsné 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**

Diá Virágműhely

Amit kínálunk: alkalmi csokrok, esküvői csokrok, cserepes virág, vágott virág, Különleges cserepes virágok, kegyeleti 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

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,
- ▲ Gipszkezelés, tonozás,
- ▲ Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- ▲ Festés - mázolás

A helyszíni felmérés után korrekt árajánlat!
Az összes építőipari munkakörben dolgozunk!

Hívjon bizalommal!
<http://nemoka.hupont.hu>

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: lkcomisk@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