



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VII. évfolyam, 1. szám 2020. január

Polgármesteri éwertékelő beszámoló

Kedves Olvasó!

Köszöntöm Önöket az Újévben! Soraimmal összegezem az előző évben elvégzett feladatainkat és némi kitekintést nyújtok 2020-as évi terveinkről.

Kötelező önkormányzati feladatok

Egészségügyi alapellátás

Településünkön lényeges változás történt a háziiorvosi szolgálat működésében. Háziiorvosunk és a védőnő is nyugdíjba vonult. Pótlásuk óriási kihívást jelentett/jelent a település vezetése részére. Nagy örömünkre szolgál, hogy fiatal védőnőt találtunk, aki hosszú időre megoldhatja a feladat ellátását. A háziiorvosi praxis esetében, helyettesítő orvost találtunk Dr. Hijjaoui Hatem személyében, aki 2020. január 31-ig rendelkezik a szolgálat működéséről. Ezen időszakot felváltja egy további helyettesítés keretében történő ellátás 2020. március 31-ig. (II.1 – III.31. időszakban Dr. Oravecz Éva biztosítja a háziiorvosi alapellátást). Tárgyalásokat folytatunk és célunk a praxis mielőbbi megnyugtató betöltése, de ez az egészségügyi alapellátás helyzetét ismerve még sok kérdést vet fel. Igyekeztünk az ápolószemélyzet önkormányzati foglalkoztatásával csökkenteni az átmeneti helyzetből származó problémákat és tesszük ezt a jövőben is.

Az orvosi ügyeleti ellátás Enyingi körzetközponttal működik, a szolgáltatást külső vállalkozó biztosítja. Megítélésem szerint az ellátás színvonala egyre rosszabb; a szakemberhiány miatt a feladat ellátása pedig egyre költségesebb.

A fogorvosi ellátás és a Gyógyszertár működése megfelelően, jó színvonalon biztosított.

Szociális ellátások:

A központi állami hozzájárulások (rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény) mellett az Önkormányzat saját forrásaiból több mint 3 millió forintot fordított „települési támogatás” (lakásfenntartási, átmeneti, gyógyszer- és temetési támogatás) jogcímen segélyezésre. Ezen felül az idei télen 103 erdei köbméter szociális célú tűzifát oszthattunk szét a rászorulóknak között. A természetbeni szociális ellátások között biztosítjuk a házi segítségnyújtást, a szociális étkeztést és a jelzőrendszeres házi segítséget az Enyingi Mikrokörzeti Társuláson keresztül. 70 éven felüli lakosaink részére karácsonyi csomagot juttattunk.

Gyermekjólét és családsegítés alapfeladatát az AGAPE Evangélikus Szeretetszolgálattal megkötött szerződés keretei között biztosítjuk a településen.

Köznevelés

Az általános iskolai alapfokú oktatás kikerült az Önkormányzat alapfeladatai közül, a kötelezettséget az állam vette át. A feladatot szolgáló létesítmények tulajdona maradt az Önkormányzatnál, vagy kezeljük a KLIK intézményfenntartó lett. Ennek ellenére az iskola épületének teljes épületenergetikai korszerűsítését (hőszigetelés, nyílászáró csere, távfűtés, napelem telepítése, távhővel ellátás) pályázat keretein belül sikeresen valósította meg az Önkormányzat, mint tulajdonos. A fenntartó személyében 2019. szeptember 1-ével újabb változás állt be. A katolikus egyház (Székesfehérvári Egyházmegye) átvette az államtól az alapfokú oktatás feladatát, melyhez a feladatellátást szolgáló ingatlan vagyont - kiegészítve a sportcsarnokkal és az iskolakonyhával - az Önkormányzat átadta a katolikus egyház részére vagy kezelésbe. Az intézmény Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola nevet kapta. Reményeink szerint ez a változás gyermekeink testi, szellemi és lelki fejlődéséhez pozitívan fog hozzájárulni!

Az óvodai nevelést, mint kötelező önkormányzati alapfeladatot egy 2012. évben megkötött szerződés alapján a Magyarországi Evangélikus Egyház intézményfenntartóként biztosítja a Gesztenyefasori Kerekded Óvoda fenntartásával. Az épületenergetikai korszerűsítést ennél az



Ízelítő a tartalomból:

Háziiorvosi szolgálat változásai	
Éwertékelő	2-3 oldal
LIKE beszámoló	4 oldal
Sporthírek: Tavaszi forduló időpontjai, Könyvajánló	5 oldal
Rajtad múlik:	
A mellfájdalomról	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Adó 1%

KUTAS TV

A Kutas Kulturális Egyesület köszönetet mond mindazoknak, akik személyi jövedelemadójuk 1%-nak felajánlásával 2019-ben az egyesületet támogatták. A tavalyi év folyamán 75 130 Ft összegű felajánlás érkezett, ezt az összeget a Kutas Hírmondó faluújság nyomdai és terjesztési költségeire fordítottuk.

Kérjük adója 1%-val 2020-ban is támogassa egyesületünket!

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.

1%

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 házi orvosi szolgálatban 2020 február 1-től

**2020. február 1-től 2020. március 31-ig
rendel dr. Oravecz Éva:**

Lajoskomárom, Ozorai u. 1. szám alatt:

Rendelési napok	időpont (óra)	
Hétfő	8:00 – 12:00	
Kedd	9:30 – 12:30	Tanácsadás: 13:00 – 14:00
Szerda	13:00 – 17:00	
Csütörtök	8:00 – 11:00	Iskola eü: 13:00 – 14:00
Péntek	8:00 – 12:00	

Középbogárd, Nyárfa u. 2/B. szám alatt:

Rendelési napok	időpont (óra)
Hétfő	----
Kedd	8:00 – 9:00
Szerda	---
Csütörtök	11:30 – 12:30
Péntek	---



Az Egészségház telefonszáma: +36 30 861 1742

Mosbergerné dr. Miklós Judit - jegyző

épületnél is elvégezte az Önkormányzat.

Bölcsődei gondozás azon önkormányzatok számára lesz kötelező alapfeladat, ahol a 0-3 éves kor közötti gyermekek száma eléri a 40 főt. Mivel Lajoskomárom ebbe a körbe tartozik, hamarosan e feladatának eleget kell tennie. A cél érdekében 2019. év folyamán pályázatot nyújtott be az Önkormányzat egy új bölcsődei épület építésére, mely az óvoda ingatlan mellett megvásárolt kertingatlanok helyén épülne meg, amint a pénzforrás rendelkezésre áll.

Közművelődés

Közművelődési feladatainkat 1 fő szakember alkalmazásával továbbá - a kulturális közfoglalkoztatás lehetőségeit kihasználva a Országos Széchenyi Könyvtáron keresztül - 1 fő kisegítővel látjuk el. A dolgozók végzik a Könyvtár és DJP Pont működtetését, a közösségi rendezvények szervezését. A kultúra és a közművelődés területén több helyi civil szervezet közreműködik. A Kutas Kulturális Egyesület a falu tévé és a Kutas Hírmondó szerkesztésével járul hozzá a színvonalas lakossági tájékoztatáshoz. Az Ifjúsági Egyesület (LIKE) egy sikeres 4 évet érintő pályázat lebonyolításával járul hozzá több helyi rendezvény megvalósításához (pl. Nyári sporttábor, Pincefesztivál, Adventi Vásár, szakmai és diákprogramok).

A közművelődést szolgáló létesítményeink állapota korszerűt-

len és elhanyagolt. Pályázatot nyújtottunk be a Komáromi u. 6. szám alatt és Középbogárdon a Nyárfa u. 2. szám alatt található épületek felújítására, energetikai korszerűsítésére. Terveink szerint Lajoskomáromban a jelenlegi Könyvtár és DJP Pont a korszerűsítést követően átkerülne a Művelődési Ház épületébe, mely épület emeleti terme a felújítást követően is kisebb csoportoknak, kulturális programoknak adna színteret.

Hivatal működése, Község- és vagyongazdálkodás

A 2019. évi önkormányzati választásokat követően a Polgármesteri Hivatal szervezete nem változott; településünk lélekszáma 2000 fő feletti, ezért önálló hivatalként működik tovább. A Hivatal ellátja a település, az Önkormányzat adminisztrációját, gazdálkodását. A település gazdálkodása stabil, hitel igénybe vétele nélkül működik, a pénzügyi megtakarításokat fejlesztésre (felújításokra, beruházások önrészére) fordítja. Az adók és hátralékok behajtása terén hatékonyabb közreműködést írt elő a Képviselő-testület a Hivatal részére, melynek eredményei már a 2019-es év végén megmutatkoztak. A közszolgálati rendszer átalakítása már több éve zajló folyamat, ennek eleget tettünk. Az ASP bevezetésével az adatvédelem, az információbiztonság területén történtek előrelépések. További feladat a lakosság szélesebb tájékoztatása, melynek érdekében új oldalt (településportált) hoztunk létre: <https://lajoskomarom.asp.gov.hu/> eléréssel.

Közvilágítás

2019. évben megvalósult a közvilágítás korszerűsítése, melynek keretében energiatakarékos közvilágítási lámpatesteket telepítettek. A program keretében nemcsak a meglévő lámpákat cserélték le, hanem egy felmérést követően több új lámpát szereltek fel. A Fülöp-hegy Nyugati sor közvilágítási fejlesztése még folyamatban van. Az E-On szolgáltató által történik majd a közvilágítási szál kihúzása, azt követően lámpatestek felszerelése.

Közutak, járdák, zöldterületek fenntartása

2019. évben befejeződött a Bogárdi utca járdaszakaszának felújítása. A szennyvízberuházást követően megújultak belterületi útjaink, de mára több helyen jelentek meg kátyúk. Ezeket felmértük és 2020 évben javítjuk. A külterületi földutak állapota közigazgatási területünkön jónak mondható; több helyen – főleg a kisebb parcellás területeken – a gazdák nem figyelnek és elszántják az utat. Felügyeletét a Mezőöri Szolgálat látja el. A Magyar Faluprogram általi lehetőséggel élve az Önkormányzat útfelújításra, járda anyagköltségére, temető kerítésre és a Hivatali épület felújítására pályázott. Utóbbi kettő nem nyert támogatást, viszont utépítésre 15 millió, járdára 5 millió Ft támogatást kapott a település. Így 2020 évben Középbogárdon a Köztársaság és a Nyárfa utcát összekötő útszakasz, Lajoskomáromban a Széchenyi utca kiszélesítése, a Vásártér- Sportpálya útszakasz kerül felújításra, és a meglévő kátyúk, úthibák kijavítása történik majd. A Széchenyi utca kiszélesítéséhez egy épület bontását végezzük el. Ennek helyén készül el a kiszélesített útszakasz és mellette a járda. Tovább folytatódik a járdafelújítás, 2020-ban az Enyingi utca páratlan oldalán készül új burkolat.

Zártkerti fejlesztési pályázaton - szintén utépítésre és hozzá



Ebben az évben is folytatódik a járdaéptés falunkban

kötelezően kapcsolódó elemként gyümölcsös létesítésére - nyert támogatást az Önkormányzat. A pályázat megvalósításával a Fülöp-hegy É-Ny-i (Róka-tanya alatti) útszakasza kerül megtisztításra, köves-kavicsos burkolatot kap, amivel a Fülöp-hegy körbejárhatóvá válik.

A központi zöldterületek, árkok gondozását a közmunka program keretében kívánjuk biztosítani. A lakóházak előtti közterületek, árkok ápolása, gondozása, tisztán tartása továbbra is a lakosság (az ingatlan tulajdonos) feladata. Köszönjük a lakosok településünk szépítésében való közreműködését! Nagy szomorúsággal kell azonban említést tenni azokról a garázdaságokról, melyek a közterületeken, közparkokban lévő bútorok, padok, játszótéri eszközök, táblák rongálását érték. Említést kell tenni az utcai szemetelésről, csikkek eldobálásáról, főleg a boltok, buszmegállók környékén.

Köztemető

Lajoskomáromban a temető bekerítése megtörtént, 2020-ban a kerítés fa részei is felhelyezésre kerülnek. Középbogárdi temetőre benyújtott önkormányzati pályázat nem járt sikerrel. Ezt a 2020-as évben megismételjük, de eredményétől függetlenül a vizesblokk létesítése a Középbogárdi ravatalozóhoz kialakításra kerül. Szükséges még további információs táblák kihelyezése mindegyik temetőben. A temetők részben önkormányzati, részben az egyházi felekezetek kezelésében vannak. Mindegyik temetőben a legnagyobb problémát a keletkezett hulladék elszállítása, ártalmatlanítása jelenti. Próbálkozások történtek, hogy szelektíven kerüljön a keletkezett szemét összegyűjtésre, kevés sikerrel.

Önként vállalt feladatok

Egészségfejlesztés, Labor, Fizioterápia

Évek óta kiemelt figyelmet fordítunk az egészséges életmód népszerűsítésére, szemléletformálásra. 2019. évben az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) településünkön és a környékben számos programot szervezett az egészséges életmód elsajátítása érdekében. Különböző szűrések, sportolási lehetőség, és életmód vezetési előadások az EFI közreműködésével valósultak meg.

Szabadhidvég és Mezőkomárom településekkel közösen tartjuk fenn a helyi Labort; továbbá a lehetőséget a Fizioterápiás kezeléseknél.

Mezőőri Szolgálat

2 fő mezőőr látja el a 75,67 km² közigazgatási terület őrzését, védelmét. A Szolgálat működését a helyi gazdák hozzájárulása és a kapott állami támogatás biztosítja. A mezőőrök feladata továbbá az önkormányzati külterületi utak védelme, állapotuk figyelemmel kísérése; az illegális személerakatok feltárása.

Munkájuk eredményessége nehezen mérhető, de a helyi vagyonvédelem egyik meghatározó eleme. Közös szolgálatot is adnak a Rendőrséggel, Polgárőrséggel.

Civil szervezetek működésének támogatása

Falunk életének jelentős színterét adják az aktív civil szervezetek. Működésüket az élhető település fejlesztése érdekében sokféleképpen támogattuk. Ahogy már fentebb említettem a Civil szervezetek jelentősen hozzájárulnak önkéntes tevékenységükkel a település közbiztonságához, sokszínű kulturális programjaihoz, szabadidős tevékenységekhez, környezetvédelméhez. Az Önkormányzat költségvetési forrásaiból igyekszik támogatni működésüket.

Utánpótlás sport

Utánpótláskorú csapataink nevelése kiemelt feladat volt a tavalyi esztendőben is. A Társasági Adó felajánlásból sikerült a működéshez forrásokat biztosítani. Ebből az összegből az utánpótlás nevelésre jelentős forrást tudtunk fordítani. A szükséges önerőt az önkormányzat biztosította.

Támogatások

A településrészekben élők életminőségének javítása érdekében az önkormányzat az önként vállalt szállítási feladatokat - középbogárdi, sáripusztai járatok - biztosította és a jövőben is biztosítja lakosainak. Az Önkormányzat támogatást nyújt középiskolai és felsőoktatási intézményekben tanulók részére ösztöndíj lehetőséget biztosításával (Arany János program, Bursa Hungarica, EFOP ösztöndíj program).

Közmunka program

Az elmúlt évekhez hasonlóan a közfoglalkoztatási programban részt vett az Önkormányzat, de a feladatokat a Településüzemeltető Kft, útján látta el; 15 fő teljes munkaidős foglalkoztatásával. Sajnos a kapott központi támogatás 70 %-ra mérséklődött, így a működéshez a további önerőt biztosítani kellett. 2020. évre ismét az Önkormányzat nyújtott be 15 főre igényt, reméljük magasabb támogatási forráshoz jutunk.

A saját forrásból végzett beruházásainknál, település üzemeltetési feladatoknál (zöldterületek kezelés, parkgondozás) közmunkásaink aktívan részt vettek.

A település fejlesztési programjaihoz kapcsolódóan elmondható, hogy nagyban függ az EU-s és hazai pályázati lehetőségektől. Az önkormányzati tartalék források az önrészek biztosítását teszik lehetővé. A 2019-es év folyamán éltünk a pályázati lehetőségeinkkel (csak a nyár folyamán 8 területre nyújtottunk be pályázatot; melyből 4 támogatást nyert, 2 forráshiány miatt elutasításra került, 2 még elbírálás alatt). Az elnyert támogatások egy részét megvalósítottuk; a többi a 2020-as év feladata lesz (helyi piac építése, járda- és útépítések).

Végül szeretnék köszönetet mondani lakosainknak, vállalkozóinknak az önzetlen segítségért, a közmunkások értékteremtő munkájukért, Enyingi Agrár Zrt-nek Sáripuszta rendben tartásáért, munkatársaimnak kitartó munkájukért, a Képviselőtestületnek az együttgondolkodásért és Tisztelt Lakosságnak a türelméért és támogatásáért!

Tisztelettel:

Pirtyák Zsolt-polgármester

Lajoskomárom, 2020. január 20.

LIKE III. mérföldköves beszámoló

A LIKE EFOP pályázata a III. mérföldkövéhez érkezett, így sajtó megjelenési kötelezettségeink teljesítéséhez összefoglaljuk az eddig történeteket.

Egyesületünk 2016. decemberében nyert el 25 millió Ft támogatást, melyeket rendezvény-szervezésre, kompetenciafejlesztésre, csapat-építésre és a haza szeretetére való nevelésre költhettünk/költhetünk el.

Rendezvényeink az alábbiak voltak:

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

2017. július – Falunap, melyre sikerült elhoznunk a teljesség igénye nélkül Benke Laci bácsit, Rubint Rékát, MC Hawer és Tekknőt, valamint Sub Bass Monstert, mellettük mászófal, ugrálóvár és mobil kalandpark, szűrősátor, focikupa fogadta a kilátogatókat – **2. 303.724 Ft**

2017. augusztus – Sporttábor, a már évek óta magas színvonalon megvalósuló sporttábor szervezéséhez nyújtott a pályázatunk óriási segítséget. Egyesületünk **2. 433.347 Ft** támogatást költött el a táborra, melynek nagy részét a piaci alapon nyújtott étkeztetés tett ki, amelyet eddig Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata vállalt fel, e mellett sikerült kifizetnünk a fürdőbélpók és pólók nagy részét, valamint a zárónapra sikerült lehoznunk Kasza Tibit. A tábor életéhez szükséges további költségeket támogatók adományából sikerült fedezni.

2017. augusztus – Észak- Magyarországi kirándulás, melyen segway-eztünk, ellátogattunk a Kékes-tetőre, a Recski munkatábor egykori helyszínére, börtönmúzeumba, a Siroki várhoz, a Szalajka-völgybe, az Aggteleki cseppkőbarlangba, az egri város alatti múzeumba, az Egri várba, valamint a Demjéni barlangfürdőbe – **1. 249.450 Ft**

2018. augusztus – Sporttábor, **2.360.900 Ft** támogatást költöttünk el a táborra, melynek nagy részét most is a piaci alapon nyújtott étkeztetés tett ki, e mellett sikerült kifizetnünk a fürdőbélpók és pólók nagy részét, valamint a nyitónapra lehoznunk Nyilasi Tibit. A tábor életéhez szükséges további költségeke támogatók adományából sikerült fedezni.

2018. november – Budapesti kirándulás – Egyesületünk felajánlotta az általános iskola részére egyik kirándulását, így az iskola életében nagy szerepet betöltő DÖK tagok elmehettek



A 2017-es kiránduláson a LIKE tagok létszáma még közel 40 fő volt

a Csodák Palotájába, egy szabaduló szobába, valamint a Természettudományi múzeumba – **287.270 Ft**

2019. július – Sporttábor, **2.391.414 Ft** támogatást költöttünk el a táborra, melynek nagy részét idén is a piaci alapon nyújtott étkeztetés tett ki, e mellett sikerült kifizetnünk a fürdőbélpók és pólók nagy részét. A tábor életéhez szükséges további költségeke támogatók adományából sikerült fedezni.

Az elmúlt 3 évben sikerült kis falunkba elhozni **országosan elismert szakembereket** – Dr. Mérő László, Dr. Bagdy Emőke, Vujity Tvrtko, Kádár Annamária, Jakupcsek Gabriella, Király Gábor – **3. 000.000 Ft**

A pályázathoz tartozik még **40 alkalomra workshop**, melyet a kezdeti érdeklenség után áthelyeztünk a Gesztenyefasori **Szent Márton Általános Iskolába**. Itt több éves rutinnal rendelkező szakemberek tartottak a felsős osztályoknak önismereti tréningeket, csapatösszetartást, továbbtanulási felkészítőt, kompetencia tréningeket. A tréningek minden esetben sikeresnek bizonyultak, a gyerekek jól érezték magukat, előfordult, hogy az udvarra kellett költözni, mert a hangos nevetésekkel teli pillanatok zavarták a többi órát. – **3. 120.000 Ft**

Mindezek mellett még a **Lajoskomáromi tábor utaztatásait** is sikerült megoldanunk.

A pályázat a 25 év alatti korosztályt érinti, e mellett természetesen 25 év feletiek is látogathatják a rendezvényeinket. Egye-



sületünk ezért próbálta a 25 év alatti korosztályt megmozdítani, amely nem bizonyult könnyűnek. A mai fiatalok nehezen robbanthatók ki jól megszokott környezetükből, így a mi dolgunk is évről évre nehezebb.

Úgy gondoltuk, hogy a pályázati összeget akkor tudjuk a leghatékonyabban elkölteni, ha a programjaink többségét a helyi általános iskolával karöltve bonyolítjuk le. Ez megfigyelhető az elköltött összegek összetételén is. **Az összesen elköltött 17.373.237 Ft-ból 11.592.931 Ft-ot a helyi tanulóokra épített táborokra és az iskolában tartott tréningekre költöttünk.**

Összességében elmondható, hogy az elmúlt 3 évben a falu lakosságánál jóval nagyobb létszámot sikerült rendezvényeinken megmozdítani. Mindezt úgy, hogy az aktív LIKE tagok száma már az 5 főt sem éri el.

Így szeretnénk a falu tenni akaró lakosai felé fordulni kérésünkkel, várunk mindenkit, aki szeretne aktív tagja lenni a falu életének. Ekkora létszámmal a szervezés megterhelő, a jövőbeli programok megszervezése nem biztosított. A jelentkezős nincs korhatárhoz kötve, hiszen manapság már nem csak a fiataloknak szól a LIKE.

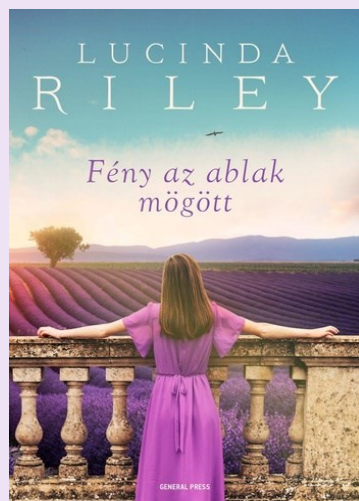
Banász Ádám - LIKE elnök

Könyvajánló: Lucinda Riley: Fény az ablak mögött

Édesanyja halála után Emilie de la Martiniéres hatalmas vagyont örököl, többek között az omladozó dél-franciaországi kastélyt és az azt körülvevő szőlőt. A lányra amúgy is hatalmas súlyként nehezedik az öröksége, és most megroppan a hagyatékkal kapcsolatos feladatok terhe alatt. A fiatal angol műkereskedő, Sebastian Carruthers siet a segítségére, akinek a felbukkanása éppoly titokzatos, mint a kastély renoválásakor előkerülő versek, amelyeket apja nagynénje írt sok-sok évvel ezelőtt. Emilie elhatározza, hogy a titkok nyomába szegődik és felderíti a múltat.

Az események a nácik megszállta Franciaország világába vezetik, amikor is brit ügynökök minden veszedelemmel – a lelepleződéssel, a Gestapo kínzásaival – dacolva a francia ellenállás mellé állnak, hogy akár életüket is kockára tegyék Európa felszabadításáért. A bátor hősnők egyike éppen Dél-Franciaországba kerül bevetésre, így az angol kémnő és Emilie családjának története kibogozhatatlanul összefonódik, és végzetes eseményekhez vezet...

Lucinda Riley regényei hangos sikert aratnak szerte a világban, e kötete történelmi eseményekben



Megye I. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



FORDULÓ	DÁTUM IDŐ	HAZAI CSAPAT	VENDÉGCSAPAT	EREDMÉNY/PONT
1.	2020. 03. 21. 15:00	Bodajk -	Lajoskomárom	
2.	2020. 03. 29. 16:00	Lajoskomárom -	Mór	
3.	2020. 04. 04. 16:30	Flavus Velence -	Lajoskomárom	
4.	2020. 04. 12. 16:30	Lajoskomárom -	Gárdonyi-Agárdi gyógyf.	
4.	2020. 04. 18. 17:00	Sárbogárd -	Lajoskomárom	
6.	2020. 04. 26. 17:00	Lajoskomárom -	Kisláng - Telmex	
7.	2020. 05. 03. 17:00	Ikarus - Maroshegy -	Lajoskomárom	
7.	2020. 05. 10. 17:00	Lajoskomárom -	Sárosd Kronos	
8.	2020. 05. 17. 17:00	Főnix- Baracska -	Lajoskomárom	
9.	2020. 05. 24. 17:00	Lajoskomárom -	Ercsi Kínizsi	
11.	2020. 05. 31. 17:00	Lajoskomárom -	Tordas FÉSZ Zr	
12.	2020. 04. 30. 17:00	Martonvásár -	Lajoskomárom	



Megye III. mérkőzések időpontja Lajoskomárom vonatkozásában!



FORDULÓ	DÁTUM IDŐ	HAZAI CSAPAT	VENDÉGCSAPAT	EREDMÉNY/PONT
1.	2020. 03. 22. 15:00	Lajoskomárom II -	Nagylók	
2.	2020. 03. 29. 16:00	Vajta II -	Lajoskomárom II	
3.	2020. 04. 12. 16:30	Mezőfalva -	Lajoskomárom II	
4.	2020. 04. 19. 17:00	Cece -	Lajoskomárom II	
5.	2020. 05. 03. 17:00	Nagyvenyim -	Lajoskomárom II	
6.	2020. 05. 09. 17:00	Lajoskomárom II -	Rácalmás	
7.	2020. 05. 16. 17:00	Lajoskomárom II -	Sárszentágota	
8.	2020. 05. 23. 17:00	Lajoskomárom II -	Dég	
9.	2020. 05. 31. 17:00	Kulcs -	Lajoskomárom II	
10.	2020. 06. 07. 17:00	Lajoskomárom II -	Alap	

és szerelmi fordulatokban bővelkedő regény, lehetetlen olvasmány a romantika és az izgalmak elegyének kedvelői számára.

"Na, az ilyen könyvek miatt érdemes olvasni! Egyszerűen elvarázsolt. Bár még csak bő két és fél hónap telt el az évből, a Fény az ablak mögött messze kimagaslik az idej olvasmányaim közül. Szórakoztató és izgalmas. A stílusa remek. "

„Új kedvenc könyvet és írónt avattam ezzel a könyvvel :) Fordulatos, izgalmas, cselekményekben gazdag, romantikával átszótt regényt kaptam, ami egyszerre volt lélekemelő és mélybe taszító. "

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





Mellfájdalom: mikor normális, és mikor jelezhet betegséget?

A mellfájdalom gyakori a nők körében, de csak kevés esetben szükséges a mellfájdalom (illetve a mögötte meghúzódó) betegség kezelése. Mégis, mi okozhatja, ha fáj a mellünk?

A mellfájdalom (mastalgia) nagyon gyakori a nők körében. Bár szinte minden korosztályt érintheti, a legtöbbször a fiatalabb, menopauzán még nem átesett nők panaszkodhatnak rá. A fájdalom helye és intenzitása egyénenként eltérő, a jellege pedig éles, tompa, szúrós, égő is lehet, de sok nő túlzott feszültségről számolhat be.

Ciklikus vagy nem ciklikus mellfájdalom



Fontos megkülönböztetni a ciklikus illetve a nem ciklikus mellfájdalmat. Az előbbi szoros összefüggésben áll a menstruációs ciklussal és a szervezetben végbemenő hormonális változásokkal, míg az utóbbi azoktól függetlenül jelentkezik. A ciklikus fájdalom főleg a fiatalabb

korosztályt (a 20 és 45 év közöttieket) érintheti, míg a nem ciklikus mellfájás az idősebbekre (50 év felettiekre) jellemző.

A ciklikus fájdalom okozza a mellfájdalmak mintegy háromnegyedét, a menstruáció előtti egy-két hétben lehet a legintenzívebb, és mindkét mell mellett egyformán érinti.

A mellfájdalom leggyakoribb okai

Bár a nők számára igen ijesztő lehet a mellfájdalom – különösen azért, mert az elmúlt évtizedekben egyre több információ van a mellrákról –, de a fájdalom hátterében csak nagyon ritkán áll daganatos betegség. Bár az igaz, hogy van olyan mellráktípus, melynek a fájdalom a fő tünete, ez meglehetősen ritka, és más tünetekkel (pl. az egyik mell méretének szabad szemmel is jól látható megváltozásával, a mell bőrének megvastagodásával, narancs héjszerűvé válásával, az egyik mell kipirosodásával stb.) jár együtt.

Nagyon gyakori eltérés az úgynevezett fibrocisztás emlőbetegség (fibrocisztás mastopátia), mely tulajdonképpen a mell kötőszövetes állományának "felszaporodása". A mellben kisebb-nagyobb rugalmas, mozgatható csomók alakulnak ki, és a fájdalom a menstruációs ciklussal összefüggően növekedhet, illetve csökkenhet. A fibrocisztás mastopátia tünete lehet emellett a mell, illetve a mellbimbó érzékenysége, viszketése, esetenként a váladékozás is. A fibrocisztás emlőbetegség nem azonos a mell rosszindulatú daganatával (sőt egyes szakemberek szerint nem is tekinthető betegségnak).

Fájdalmat okozhatnak a mellben kialakuló ciszták: a nagyobb ciszták általában kitapintható dudorokként, csomókként jelennek meg, de a legtöbb esetben jóindulatúak, és csak akkor kell őket kezelni, ha túlságosan sok kellemetlenséget vagy fájdalmat okoznak. A ciszták kialakulhatnak vagy csak az egyik vagy mindkét mellben, a méretük is változó lehet (az apróbb ún. mikrocisztákat csak képalkotó vizsgálattal lehet észrevenni), az alakjuk kerekded vagy ovális, jól elkülöníthető határokkal. A kitapintható ciszták szőlőszemre vagy vízzel töltött lufira emlékeztethetnek.

Mellfájdalom alakulhat ki a gyógyszerektől is

Bizonyos gyógyszerek szedése is mellfájdalommal járhat együtt, elsősorban azoké a gyógyszereké, melyek a hormonrendszerre hatnak. Ezek közé tartozhatnak például a fogamzásgátlók, a meddőség kezelésére használt szerek, a progeszteron- és ösztrogénpótlók. Ezek mellett azonban bizonyos antidepresszánsok, vízhajtók, vérnyomáscsökkentők mellékhatása is lehet a fájdalom. Ha nemrég kezdünk el új gyógyszert szedni, és mellfájást tapasztalunk, mindenképpen beszéljünk erről az orvosunkkal!

2020 a Női Egészség Éve! Menjen el kivizsgálásra ön is, és vigye magával a szeretteit is – az egészségünk a legnagyobb kincsünk!

Gyulladás okozta mellfájdalom

A masztitisz, vagyis mellgyulladás rendkívül fájdalmas betegség, mely a leggyakrabban a szoptató nőket (de nem kizárólag őket!) érinti, oka a tejcsatorna elzáródása. A masztitisz tünetei a fájdalom mellett a láz, az általános gyengeség, a mell rendkívül érzékeny és meleg tapintatúvá válása, kipirosodása.

Meglepő módon, a mellfájdalom oka nemcsak magában a mellben kereshető: a bordák és a szegycsont találkozásánál lévő porcok részének gyulladása (bordaporc-gyulladás, costochondritis, costochondritis) is kisugározhat a mellbe. A fájdalom köhögésre, fizikai megterhelésre vagy mély lélegzétvételre fokozódhat.

Melltartó és mellfájdalom

Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a nem megfelelő méretű, túlságosan szoros (vagy éppen bő), kényelmetlen melltartó is okozhat fájdalmakat, hiszen éppen a feladatát nem látja el! A felmérések szerint a nők mintegy 80 százaléka rossz méretű vagy éppen fazonú melltartót visel, és nem veszi figyelembe azt sem, hogy a méreteink változhatnak is. Érdemes legalább kétfévente segítséget kérni a melltartó méretünk megállapításához!

Az Alapítvány 2017-ben kapcsolódott be az Európai Nőgyógyászati Daganatos Társaságának betegszervezeti hálózatába, melynek köszönhetően nemzetközi tapasztalatokkal gazdagodva dolgozhat tovább céljai megvalósításáért. 2019-ben Tóth Icot, az Alapítvány elnökét az ESGO-Engage társelnökévé választották Európában.

Forrás: Sajtóközlemény

EFI Iroda



Dr. Heczel Sándor

nőgyógyász, onkológus

2020. február 22. 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:

Pálmainé Györi Teréz, 06-30-74-74-670



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!

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





**MINDEN, AMI EGÉSZSÉGES, TERMÉSZETES,
GLUTÉNMENTES, CUKORMENTES**

Természetgyógyász szaktanácsadással várunk mindenkit szeretettel!

Vásárlási utalványok kaphatók!

HERBIS Egészségbolt, Siófok, Szűcs u. 2-4. (Sparral szemben lévő udvarban)

Tel.: 84/56-88-33 • E-mail: info@herbis.hu

Nyitva tartás: H-P 9:00-17:00 Szo 9:00-13:00



Dégi Gyermekehelyre betölthető gyermekfelügyelői állásra keresünk érdeklődőket.

Képesítési alapfeltétel: érettségi.
Önéletrajzokat a következő email címre várjuk: anagytestver@freemail.hu



Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

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
- sirkokeszites109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni
felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétfőig 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: 20120 MÁRCIUS 23.

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
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

A Nemzeti Adó –és Vámhivatal Fejér Megyei Adó-és Vámigazgatósága Ügyfélfogadás helye:
Járási Hivatal Enying, Szabadság tér 16/A. (Kormányablak)

hétfő, szerda, péntek	8.00 -12.00
csütörtök	8.00-12.00 13.00-17.00
kedd	ügyfélfogadás szünetel
Telefon: (22) 795 -209	

Telefonos elérhetőségei:

Egyéni vállalkozói igazolvány, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa	22/ 795 - 349
Lakcímgigazolvány, személyi igazolványügyek, NEK adatlap felvételezése	22/ 795-346
Útlevel ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek:	22/ 795-346
Egyéb ügyek	22/ 795-347

Dia 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



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

HÍVJON BIZALOMMAL!

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

Németh Csaba
egyéni vállalkozó

Tel.: 30/517 13 32

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 Szent Márton Általános Iskola és AMI

Tel.: (25) 241-824 E-mail: info@gesztenyefasoriszentmarton.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
E-mail: telehazlk@lkomnet.hu

Mosberger Mátyas falugazdász: Telefon: (30)841-1501

Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete
Hétfő és szerda 8-12 óra, E-mail: mosberger.matyas@nak.hu

A háziorvos rendelési ideje 2020. március 31-ig:

Telefon: 06 (30)861 1742

Lajoskomárom	Hétfő 8-12	Kedd: 9:30-12:30
Szerda: 13-17	Csütörtök: 8-11	Péntek: 8-12
Középbogárd:	Kedd: 8-9	Csütörtök: 11:30-12:30
Tanácsadás:	Kedd- 13-14	
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 Gyermekjóléti Szolgálat (20) 775 35 93

Bank automaták: Takarékbank Zrt.

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 órás): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

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